百豆治百病

蒋建栋　主编

- 歧黄寻常见　餐餐皆良方
- 离疗千食　食中求疗
- 合佳肴美味与养生延寿于一体



中国时代经济出版社

责任编辑：张桂琴
封面设计：雷于人。



百花治百病　百粥治百病　百茶治百病　百汤治百病
百豆治百病　百蔬治百病　百酒治百病　百果治百病

ISBN 7-80169-312-4
9 787801 693129 >

ISBN 7-80169-312-4/R·008
定价：23.00元

图书在版编目(CIP)数据

百豆治百病/蒋建栋主编.—北京:中国时代经济出版社,2003.1

ISBN 7-80169-312-4

Ⅰ.百… Ⅱ.蒋… Ⅲ.豆科-食物疗法 Ⅳ.R247.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2002)第085327号

百豆治百病

蒋建栋 主编

出　　版　中国时代经济出版社(原中国审计出版社)
地　　址　北京市东城区东四十条24号　**邮政编码**　100007
电　　话　(010)88361317　　**传　　真**　(010)64065917

发行经销　新华书店总店北京发行所发行　各地新华书店经销
制　　版　世纪风云图文制作中心
印　　刷　北京密兴印刷厂

开　　本　850×1168 1/32　**版　　次**　2003年1月第1版
印　　张　12.25　　**印　　次**　2003年1月北京第1次印刷
字　　数　277千字　　**印　　数**　1~6000册
定　　价　23.00元　　**书　　号**　ISBN 7-80169-312-4/R·008

版权所有　侵权必究

前　言

运用食物疗疾祛病，健体强身，在我国有着悠久的历史，其理论基础为“药食同源”。

“药食同源”是我国古代先人在生活与生产实践中的经验总结。药有温、热、寒、凉——四性，辛、甘、酸、苦、咸——五味；而食物也同样秉有四性与五味。所以，我们日常摄取的食物，不仅可以果腹疗饥，更因其性味的不同而具有祛病健体的功效。

药与食的关系，恰如一对孪生兄弟，同出一母而秉性有别：药物在某个方面虽有超常或偏于强烈的功效，能够有针对性地用于治疗某种疾病，扶正祛邪，以调整阴阳气血，使身体恢复健康。但药物作用强烈却不均衡，于疗治疾病的同时，对人体总有或多或少的损害，此之谓“是药三分毒”。食物富含营养与精华，对人体的作用缓和而均衡，有滋养濡润的功效，既可疗疾健体，又对机体没有损害，此之谓“药补不如食补”。

《百豆治百病》、《百果治百病》、《百蔬治百病》三本书，是笔者根据“药食同源、源同功异”的特点，将二者有机地融和起来的结晶，目的在于使读者根据自身的病情及身体状况，恰当而合理地选择食物，“寓疗于食，食中求疗”。倘如此能对广大读者的身体健康有所帮助，则作者于愿足矣。

作　者

2002年10月于北京

目　录

内科疾病

一、呼吸系统疾病 …… (3)

【感冒】…… (3)
绿豆百合粥 …… (4)
桑菊豆豉汤 …… (4)
杞菊绿豆汤 …… (4)
银花竹叶绿豆汤 …… (5)
葱豉黄酒汤 …… (5)
荆芥豆豉粥 …… (5)
黄豆香菜汤 …… (6)
葱豉豆腐汤 …… (6)
葱白萝卜黄豆汤 …… (6)
葱白豆豉粥 …… (7)
香薷扁豆茶 …… (7)
冬瓜荷叶扁豆茶 …… (8)
绿豆冰糖茶 …… (8)
白菜根绿豆芽茶 …… (8)
葱姜豆豉汤 …… (9)

绿豆麻黄茶 …… (9)
姜片豆豉汤 …… (9)
姜豉豆腐鱼头汤 …… (9)
绿豆茶 …… (10)
豆豉荆芥酒 …… (10)
【支气管炎】 …… (11)
生姜麻黄豆腐汤 …… (11)
姜豉糖 …… (12)
豆豉石膏粥 …… (12)
白菜根腐皮汤 …… (13)
腐皮白果粥 …… (13)
【咳　嗽】 …… (13)
赤豆百合杏仁汤 …… (14)
豆浆冰糖饮 …… (15)
刀豆散 …… (15)
豆腐糖 …… (15)
清炖川贝豆腐 …… (15)
芹菜炒豆干 …… (16)
【哮　喘】 …… (16)
葱豉豆腐汤 …… (17)
豆豉荆芥薄荷茶 …… (18)
豆浆饴糖饮 …… (18)
刀豆甘草汤 …… (18)
豆腐萝卜汁方 …… (18)
【肺结核】 …… (19)
豆浆鸡蛋汤 …… (20)

蚕豆荚汤 …… (20)
豆浆银耳鸡蛋汤 …… (20)
黑豆松仁粥 …… (21)
四味豆腐汤 …… (21)
枸杞豆豉粥 …… (21)
【肺脓肿】 …… (22)
猪肺绿豆汤 …… (23)
豆腐卤汁汤 …… (23)
二、消化系统疾病 …… (24)
【呃　逆】 …… (24)
刀豆姜片粥 …… (24)
刀豆柿蒂汤 …… (24)
刀豆生姜茶 …… (25)
豌豆烧豆腐 …… (25)
【呕　吐】 …… (25)
刀豆红糖汤 …… (26)
芦根绿豆汤 …… (27)
豆豉蛋清汤 …… (27)
萝卜豆腐汤 …… (27)
姜豉吴萸酒 …… (27)
蔷薇花绿豆粥 …… (28)
【吐　血】 …… (28)
红糖豆腐汤 …… (29)
芥菜拌豆腐 …… (29)
绿豆芽椿根皮汤 …… (30)

【胃　痛】……（30）
刀豆粥 ……（31）
豆腐蛋壳方 ……（31）
狗肉豆豉粥 ……（31）
高粱黑豆大枣丸 ……（32）
羊肉萝卜豌豆汤 ……（32）
黄豆花椒汤 ……（33）
【消化不良】……（33）
黄豆山楂粥 ……（33）
红豆粳米粥 ……（34）
酱油茶 ……（34）
扁豆粳米粥 ……（34）
眉豆大枣粥 ……（34）
赤豆陈皮粥 ……（35）
萝卜豆腐汤 ……（35）
萝卜叶豆浆羹 ……（35）
【胃、十二指肠溃疡】……（36）
薏米扁豆山药粥 ……（37）
豆浆白糖饮 ……（37）
杞冬豆腐汤 ……（37）
猪胆黄豆方 ……（38）
豆腐红糖汤 ……（38）
百草霜黄豆粉糊 ……（39）
莲子豌豆羹 ……（39）
【肠胃炎】……（39）
扁豆牛肉汤 ……（40）

扁豆藿香散 …… (40)
猪胆绿豆丸 …… (41)
扁豆木瓜汤 …… (41)
扁豆鸡蛋汤 …… (41)
【腹　泻】 …… (42)
桃酥豆泥 …… (42)
赤豆山药粥 …… (43)
扁豆山药粥 …… (43)
扁豆花煎鸡蛋 …… (43)
芸豆大枣糕 …… (44)
荔枝扁豆汤 …… (44)
人参扁豆粥 …… (44)
赤豆蚕豆粥 …… (45)
豆豉鲫鱼汤 …… (45)
扁豆花猪肉汤 …… (46)
大枣山药扁豆糕 …… (46)
油醋煎豆腐 …… (46)
绿豆车前汤 …… (47)
三味洗足方 …… (47)
【便　血】 …… (47)
赤豆当归汤 …… (48)
豆腐渣白糖汤 …… (48)
豆芽椿皮汤 …… (48)
绿豆糯米酿猪肠 …… (49)
【痢　疾】 …… (49)
加味赤豆猪肚汤 …… (50)

豆腐糖醋汤 …… (50)
马齿苋绿豆汤 …… (51)
赤豆鹌鹑汤 …… (51)
绿豆猪胆方 …… (51)
扁豆花煎鸡蛋 …… (51)
绿豆苦瓜猪肉汤 …… (52)
香椿拌豆腐 …… (52)
菱角烧豆腐 …… (53)
土当归烧豆腐 …… (53)
大麻仁绿豆汤 …… (54)
豆腐蛋 …… (54)
【便　秘】 …… (54)
扁豆猪皮汤 …… (55)
葱白豆豉方 …… (55)
黄豆皮茶 …… (56)
豆油方 …… (56)
三味豆腐汤 …… (56)
松仁豆腐汤 …… (57)
木耳烧豆腐 …… (57)
【黄　疸】 …… (58)
泥鳅豆腐汤 …… (58)
大豆皮酒 …… (58)
赤豆绿豆汤 …… (59)
茯苓赤豆薏米粥 …… (59)
蔊菜豆腐汤 …… (59)
【病毒性肝炎】 …… (60)

黄豆白菜根汤 …… (61)
薏米绿豆粥 …… (61)
赤豆茯苓薏米粥 …… (61)
赤豆鲤鱼汤 …… (61)
双豆猪胆散 …… (62)
赤豆花生大枣汤 …… (62)
豆浆蜂蜜饮 …… (63)
蚕豆汤 …… (63)
蟹肉烧豆腐 …… (63)
芡蔻糯米粥 …… (64)
胡萝卜拌豇豆 …… (64)
小蓟豆浆羹 …… (65)
【胆囊炎】 …… (65)
双豆芦根汤 …… (66)
一味绿豆汤 …… (66)
【肝硬化】 …… (66)
赤豆冬瓜皮汤 …… (67)
猪胆绿豆丸 …… (67)
赤豆猪肉汤 …… (68)
赤豆鲫鱼汤 …… (68)
六味黑豆散 …… (68)
赤豆大枣薏米粥 …… (69)
淡竹叶赤豆粥 …… (69)
三、循环系统疾病 …… (69)
【高脂血症】 …… (69)

赤豆鲫鱼大蒜汤 …… (70)
绿豆海带汤 …… (71)
桑菊黄豆粥 …… (71)
绿豆胡椒散 …… (71)
绿豆粉 …… (72)
葛根绿豆粥 …… (72)
菠菜炒香干 …… (72)
平菇豆腐沙锅 …… (73)
黄豆浸醋方 …… (73)
扁豆烧豆腐 …… (73)
【高血压】 …… (74)
海带绿豆粥 …… (75)
豆腐紫菜兔肉汤 …… (75)
豆浆粥 …… (76)
荠菜拌豆腐 …… (76)
素炒绿豆芽 …… (76)
豌豆苗汁饮 …… (77)
绿豆皮菊花枕 …… (77)
三味黑豆汤 …… (77)
蚕豆花茶 …… (78)
蚕豆花散 …… (78)
花生蚕豆汤 …… (78)
海藻烧黄豆 …… (78)
三赤汤 …… (79)
黑豆羊肉汤 …… (79)
绿豆芝麻糊 …… (80)

醋浸黄豆方 …… (80)
蚕豆炒腰花 …… (80)
【冠心病】 …… (81)
木耳炒豆腐 …… (82)
黑豆首乌山甲汤 …… (82)
昆布海藻黄豆汤 …… (83)
豆豉酱猪心 …… (83)
雪里蕻烧豆腐 …… (83)
银杏叶绿豆汤 …… (84)
蟹肉烧豆腐 …… (84)
凤菇豆腐汤 …… (85)
鸡片烩蚕豆 …… (85)
【中　风】 …… (86)
黑豆羌活酒 …… (86)
豆淋酒 …… (86)
黑豆膏 …… (87)
独活黑豆汤 …… (87)
黑豆丹参酒 …… (87)
豆豉葛粉糊 …… (87)
【缺铁性贫血】 …… (88)
黄豆猪肝粥 …… (89)
赤豆大枣龙眼汤 …… (89)
绿豆大枣汤 …… (89)
菠菜炒香干 …… (90)
皂矾炒黑豆 …… (90)
皂矾黄豆散 …… (90)

黄豆排骨汤 …… (91)
黄豆粉鸡蛋饼 …… (91)
【紫　癜】 …… (92)
绿豆薏米粥 …… (93)
扁豆红枣粥 …… (93)
绿豆红枣汤 …… (93)

四、泌尿、生殖系统疾病 …… (94)

【尿路感染】 …… (94)
绿豆海带甜汤 …… (95)
绿豆薏米粥 …… (95)
绿豆芽白糖饮 …… (95)
茅根赤豆粥 …… (96)
豆麦通草粥 …… (96)
赤豆肉金粥 …… (96)
冬瓜豆豉粥 …… (97)
麻仁绿豆粥 …… (97)
淡竹叶赤豆粥 …… (97)
【小便不利】 …… (98)
黑豆狗肉汤 …… (98)
香椿拌豆腐 …… (98)
茅根赤豆粳米粥 …… (99)
绿豆芽汁 …… (99)
黄豆茅根汤 …… (99)
六一散豆浆饮 …… (100)
黄豆皮煮酒方 …… (100)

四味黄豆散 …… (100)
蚕豆粳米粥 …… (101)
蚕豆衣汤 …… (101)
【遗　尿】 …… (101)
腐皮白果粥 …… (102)
黑豆浸尿方 …… (102)
黑豆莲子羊肉汤 …… (102)
刀豆熘腰花 …… (103)
【尿路结石】 …… (103)
赤豆内金粥 …… (104)
冬瓜皮黑豆汤 …… (105)
绿豆芽芹菜饮 …… (105)
绿豆芽橘皮汤 …… (105)
车前子绿豆汤 …… (105)
【急性肾炎】 …… (106)
赤豆鲫鱼桑白皮汤 …… (107)
四季豆白茅根汤 …… (107)
桑菊绿豆汤 …… (108)
赤豆冬瓜鲤鱼汤 …… (108)
冬瓜赤豆粥 …… (108)
【慢性肾炎】 …… (109)
蚕豆粥 …… (110)
赤豆红枣汤 …… (110)
扁豆散 …… (110)
黑豆米酒汤 …… (111)
冬瓜皮蚕豆壳茶 …… (111)

蚕豆花生汤 …… (111)
赤豆商陆鲫鱼汤 …… (111)
蚕豆牛肉汤 …… (112)
黄芪赤豆糯米粥 …… (112)
扁豆鸭肉汤 …… (113)
黑豆杜仲茅根汤 …… (113)
蚕豆糕 …… (114)
【尿　血】 …… (114)
豆豉鲫鱼汤 …… (115)
地黄粉豆瓣酱 …… (115)
茅根赤豆粥 …… (115)
荠菜拌豆腐 …… (116)
莴笋豆腐汤 …… (116)
双豆茅根汤 …… (116)
蚕豆衣汤 …… (117)
【遗　精】 …… (117)
黑豆青葙汤 …… (119)
豇豆鸡肉汤 …… (119)
干蒸莲子 …… (119)
扁豆芡实炖母鸭 …… (120)
莲子豌豆羹 …… (120)
素炒蚕豆 …… (121)
【早　泄】 …… (121)
豆豉煮泥鳅 …… (123)
油炸双仁豆腐 …… (124)
芡实扁豆粥 …… (124)

【阳　痿】……（125）
刀豆熘腰花……（126）
豆瓣海参……（126）
豆豉苁蓉萝卜汤……（127）
钟乳豆豉酒……（127）

五、神经、运动系统疾病……（129）

【眩　晕】……（129）
黑豆枸杞汤……（130）
法制黑豆……（130）
黑豆小麦茶……（131）
桑荷豆衣茶……（131）
黑豆苡仁白芷酒……（131）
黑豆塘虱鱼汤……（131）
芹菜豆腐汤……（132）
艾叶黑豆煮鸡蛋……（132）
黑豆鲜藕炖乳鸽……（132）
【头　痛】……（133）
杞菊绿豆汤……（134）
桑菊豆豉茶……（134）
黑豆塘虱鱼汤……（135）
绿豆黄精汤……（135）
黄豆酒……（135）
菜根豆芽茶……（136）
红旱莲炒豆腐……（136）
猪肉杏仁豆腐汤……（136）

刀豆散……（137）
【失　眠】……（137）
黄豆干贝兔肉汤……（138）
双豆百合猪蹄汤……（139）
豆麦莲枣汤……（139）
豆豉酱猪心……（139）
龙眼赤豆汤……（140）
八宝粥……（140）
豆麦花蜜饮……（140）
黑豆龙眼羊肉汤……（140）
豆麦夜交藤汤……（141）
【神经衰弱】……（141）
豆豉皮蛋粥……（142）
豆麦莲枣汤……（143）
鱼头豆腐汤……（143）
黄豆排骨汤……（143）
天麻毛豆羹……（144）
【风湿性关节炎】……（144）
黑豆鸡肉汤……（145）
松节黑豆酒……（146）
凉拌豆腐……（146）
【腰　痛】……（146）
法制黑豆……（147）
刀豆猪肾方……（148）
黑豆核桃猪肾汤……（148）
黑豆苡仁酒……（149）

黑豆寄生川断酒 …… (149)
钟乳豆豉酒 …… (149)
独活黄豆酒 …… (150)
赤豆大枣汤 …… (150)
加味菜豆粥 …… (150)
平菇豆腐沙锅 …… (151)
蚕豆炒腰花 …… (151)

六、其他疾病 …… (152)

【中　暑】…… (152)
冬瓜荷叶扁豆茶 …… (153)
红绿双豆粥 …… (154)
海带绿豆粥 …… (154)
三豆粥 …… (154)
绿豆杨梅粥 …… (155)
绿豆南瓜汤 …… (155)
绿豆丝瓜花茶 …… (155)
双豆衣茶 …… (156)
绿豆杨梅汤 …… (156)
扁豆海带冬瓜汤 …… (156)
菜根银芽茶 …… (157)
扁豆花粥 …… (157)
石膏竹叶绿豆粥 …… (157)
绿豆甘草汤 …… (158)
绿豆苡仁粳米粥 …… (158)
百合绿豆汤 …… (158)

【糖尿病】…… (159)
黄豆干贝兔肉汤 …… (160)
青豆角粥 …… (160)
黑色二豆汤 …… (161)
扁豆木耳散 …… (161)
苦瓜烧豆腐 …… (161)
黑豆花粉丸 …… (162)
猪肚豆豉葱白汤 …… (162)
素炒三丝 …… (162)
鸡腿蘑烧豆腐 …… (163)
黄精黑豆汤 …… (163)
款冬炒香干 …… (164)
番茄扁豆炒肉片 …… (164)
观音苋炒香干 …… (164)
莴笋烧豆干 …… (165)
小蓟豆浆羹 …… (165)
红旱莲烧豆腐 …… (166)
【久病体虚】…… (166)
黑豆塘虱鱼汤 …… (168)
扁豆莲子汤 …… (168)
木天蓼黑豆酒 …… (168)
豆浆鸡蛋汤 …… (169)
桃酥豆泥 …… (169)
松仁山药腐皮卷 …… (169)
松仁火腿烧豆腐 …… (170)
胡萝卜豆干炒肉丁 …… (171)

白菜豆腐汤 …… (171)
茯苓扁豆糕 …… (172)
土当归烧豆腐 …… (172)
青椒香干炒毛豆 …… (173)
海参烧豆腐 …… (173)
【水　肿】 …… (174)
赤豆鲫鱼桑白皮汤 …… (175)
山药赤豆粥 …… (175)
鱼汁赤豆汤 …… (176)
赤豆薏米粥 …… (176)
黑豆鲤鱼汤 …… (176)
蚕豆猪肉汤 …… (177)
赤豆冬瓜汤 …… (177)
赤豆麦芽汤 …… (177)
扁豆大枣汤 …… (177)
茅根赤豆粥 …… (178)
蚕豆糕 …… (178)
冬瓜皮蚕豆汤 …… (178)
扁豆大枣玉米粥 …… (178)
黑豆大枣龙眼汤 …… (179)
蚕豆牛肉汤 …… (179)
赤豆鲫鱼商陆饮 …… (179)
豇豆大枣粥 …… (179)
大豆皮酒 …… (180)
【肥胖症】 …… (180)
赤小豆粥 …… (181)

豆腐紫菜兔肉汤 …… (182)
豌豆苗豆腐汤 …… (182)
蟹肉烧豆腐 …… (183)
黄豆浸醋方 …… (183)
龙眼赤豆汤 …… (183)
黄豆芽炖豆腐 …… (184)
凤菇豆腐汤 …… (184)
赤豆炖鹌鹑 …… (185)
鸡片烩蚕豆 …… (185)
【自　汗】…… (186)
黑豆芪枣汤 …… (186)
黑豆黄芪炖羊肚 …… (187)
黄豆麦枣汤 …… (187)
豆衣小麦汤 …… (187)
腐皮豆浆饮 …… (187)
【盗　汗】…… (188)
豆豉酒 …… (188)
黑豆芪麦汤 …… (188)
猪肉豆麦汤 …… (189)
豆枣龙眼汤 …… (189)
豆麦芪冬茶 …… (189)
黑豆龟板汤 …… (189)
黑豆腐皮汤 …… (190)
【甲状腺肿大】…… (190)
海带豆腐汤 …… (191)
昆布海藻黄豆汤 …… (191)

【疟　疾】…… (191)
赤豆大枣炖红鲤 …… (192)
观音黑豆酒 …… (192)

妇科疾病

【月经量多】 …… (195)
茅菜拌豆腐 …… (195)
米醋煮豆腐 …… (195)
黑豆淡菜汤 …… (196)
扁豆大枣汤 …… (196)
【月经量少】…… (197)
黑豆苏木汤 …… (197)
赤豆黄精鸽肉汤 …… (197)
【月经先期】…… (198)
黑豆党参汤 …… (199)
【月经后期】…… (199)
黑豆炖塘虱鱼 …… (200)
黑豆山楂汤 …… (200)
豆豉生姜羊肉汤 …… (201)
【痛　经】…… (201)
黑豆鸡血藤猪肉汤 …… (203)
黑豆鸡蛋酒 …… (203)
凤仙花黑豆酒 …… (203)
观音苋炒香干 …… (204)
当归豆腐鱼肉火锅 …… (204)
【闭　经】…… (205)

扁豆山楂苡仁粥 …… (206)
黑豆红花汤 …… (206)
益母草黑豆汤 …… (206)
三味黑豆汤 …… (207)
青蛙黄豆酒 …… (207)
【崩　漏】 …… (207)
醋煮豆腐 …… (209)
豆浆韭汁饮 …… (209)
糖醋豆腐汤 …… (209)
木耳烧豆腐 …… (210)
四味赤豆汤 …… (210)
莲子豌豆羹 …… (210)
【带　下】 …… (211)
黄豆白果鲫鱼汤 …… (212)
山药扁豆粥 …… (212)
腐皮白果粥 …… (213)
扁豆山药芡实茶 …… (213)
豇豆鸡肉汤 …… (213)
扁豆散 …… (214)
白果豆浆饮 …… (214)
马料豆白果汤 …… (214)
双豆莲子炖猪肚 …… (214)
素炒蚕豆 …… (215)
豆腐锅巴鲫鱼汤 …… (215)
绿豆木耳散 …… (216)
枣树皮豆腐汤 …… (216)

肉丝炒扁豆 …… (216)
【妊娠呕吐】 …… (217)
三豆汤 …… (218)
扁豆黄豆散 …… (218)
砂仁散扁豆汤 …… (218)
山药扁豆大枣糕 …… (218)
【妊娠水肿】 …… (219)
鲤鱼黑豆粥 …… (219)
黑豆桑寄生鸡蛋汤 …… (220)
鲤鱼赤豆大蒜汤 …… (220)
黑豆赤豆粥 …… (221)
冬瓜赤豆汤 …… (221)
绿豆竹叶汤 …… (221)
黄豆芽蘑菇汤 …… (222)
扁豆莫西瓜皮汤 …… (222)
黄豆猪肝汤 …… (222)
【胎动不安】 …… (223)
黑豆菟丝子糯米粥 …… (223)
黑豆糯米粥 …… (223)
赤豆芽黄酒汤 …… (224)
白扁豆米汤方 …… (224)
酱豆散 …… (224)
鲤鱼赤豆汤 …… (224)
黑豆黄酒汤 …… (225)
黑豆猪肾汤 …… (225)
【先兆子痫】 …… (226)

豆浆饮 …… (226)
黄豆芽汤 …… (227)
【产后恶漏不尽】 …… (227)
赤豆红糖汤 …… (228)
豆腐蛋 …… (228)
赤豆酒酿蛋 …… (229)
【产后痛风】 …… (229)
大豆独活酒 …… (229)
黑豆寄生酒 …… (230)
黑豆红枣酒 …… (230)
黑豆僵蚕酒 …… (230)
蚕豆壳散 …… (231)
黑豆酒 …… (231)
【产后贫血】 …… (231)
豆腐鸡蛋汤 …… (232)
胡萝卜拌豇豆 …… (232)
猪血豆腐汤 …… (232)
【产后缺乳】 …… (233)
豆腐金针猪肉汤 …… (233)
赤豆莲藕猪肉汤 …… (234)
豌豆汤 …… (234)
豆腐丝瓜猪蹄汤 …… (235)
赤豆鲤鱼汤 …… (235)
豆腐红糖酒 …… (235)
猪蹄豆芽汤 …… (236)
豌豆猪蹄汤 …… (236)

赤豆粥 …… (236)
花生豆浆饮 …… (237)
王不留行豆腐汤 …… (237)
莴笋烧香干 …… (237)
黄豆芽通草鲫鱼汤 …… (238)
【子宫脱垂】 …… (238)
山药豆腐汤 …… (239)
芡实扁豆糯米粥 …… (239)
【盆腔炎】 …… (239)
绿豆芽茶 …… (241)
【更年期综合症】 …… (241)
黑豆羊肉汤 …… (242)

儿科疾病

【小儿感冒】 …… (247)
桑菊豆豉茶 …… (248)
葱白豆豉茶 …… (248)
绿豆茶 …… (248)
香菜黄豆汤 …… (248)
白菜根绿豆汤 …… (249)
绿豆粉蛋清饼 …… (249)
八味扁豆外洗方 …… (249)
【小儿夏季热】 …… (250)
绿豆冬瓜汤 …… (250)
豆腐黄瓜汤 …… (250)
绿豆海带粥 …… (251)

绿豆百合荷叶汤……(251)
绿豆扁豆粥……(251)
【小儿咳嗽】……(252)
鸡蛋豆浆饮……(252)
鸭蛋豆浆饮……(252)
【小儿哮喘】……(253)
麻黄豆腐汤……(253)
豆腐饴糖萝卜汁……(253)
芝麻秸豆腐方……(254)
【百日咳】……(254)
扁豆大枣汤……(255)
豆腐冰糖葱……(255)
刀豆甘草汤……(256)
鱼腥草绿豆汤……(256)
猪胆绿豆粉……(256)
蜂房豆腐汤……(257)
【小儿疳积】……(257)
扁豆山药粥……(258)
蚕豆炖牛肉……(258)
扁豆烧豆腐……(258)
【小儿腹泻】……(259)
绿豆蛋清饼……(259)
扁豆汤……(260)
三味浸足方……(260)
扁豆苡仁粥……(260)
人参扁豆粥……(260)

茯苓赤豆苡仁粥……（261）
荔枝扁豆汤……（261）
【小儿痢疾】……（261）
绿豆胡椒大枣方……（262）
双豆枣泥方……（262）
赤豆炖鹧鸪……（262）
【鹅口疮】……（263）
蒲公英绿豆汤……（263）
绿豆茶……（263）
扁豆玫瑰汤……（264）
【水　痘】……（264）
梅花绿豆粥……（265）
赤豆汤……（265）
双花绿豆茶……（266）
豌豆粉蛋清方……（266）
绿豆薏米粥……（266）
百合杏仁赤豆粥……（266）
三豆苡仁粥……（267）
白菜根绿豆汤……（267）
扁豆贯众汤……（267）
扁豆苡仁粥……（267）
绿豆海带汤……（268）
【麻　疹】……（268）
绿豆山药汤……（269）
三豆甘草散……（270）
马料豆赤豆茶……（270）

百合绿豆汤 …… (270)
蒲公英绿豆汤 …… (271)
鲫鱼豆腐汤 …… (271)
荠菜豆腐汤 …… (271)
樱桃三豆羹 …… (272)
【猩红热】…… (272)
绿豆生地银花汤 …… (273)
【腮腺炎】…… (274)
绿豆白菜心粥 …… (275)
绿豆黄豆汤 …… (275)
银花绿豆茶 …… (275)
板蓝根绿豆汤 …… (276)
蚝豉豆腐汤 …… (276)
赤豆大黄芒硝膏 …… (276)
银花赤豆汤 …… (276)
绿豆粉米醋方 …… (277)
绿豆蛋清方 …… (277)
赤豆蜂蜜糊 …… (277)
【小儿急性肾炎】…… (278)
茅根赤豆粥 …… (278)
瓜皮赤豆粥 …… (279)
浮萍黑豆粥 …… (279)
桑菊绿豆汤 …… (279)
冬瓜赤豆鲤鱼汤 …… (280)

外科疾病

【痈】 …… (283)
马齿苋拌豆芽 …… (283)
赤豆胡萝卜粥 …… (284)
黄豆散 …… (284)
黄豆粥 …… (284)
赤豆白蜜方 …… (285)
双豆红糖汤 …… (285)
豌豆粉蛋清方 …… (285)
银花绿豆茶 …… (285)
二豆甘草茶 …… (286)
绿豆粉蛋清方 …… (286)
素炒绿豆芽 …… (286)
紫草绿豆汤 …… (286)
蔬菜豆腐汤 …… (287)
萝卜叶豆浆羹 …… (287)
豆腐黄连方 …… (287)
绿豆皂荚方 …… (288)
赤豆栝蒌方 …… (288)
赤豆粉蛋清方 …… (288)
【丹　毒】 …… (289)
赤豆川柏汤 …… (289)
绿豆大黄方 …… (290)
赤豆蛋清方 …… (290)
豆腐丝瓜根汤 …… (290)

鲫鱼肉赤豆粉方……(290)
豆豉香油方……(291)
苎麻根赤豆汤……(291)
绿豆生姜方……(291)
豆腐雄黄方……(292)
淡竹叶赤豆粥……(292)
【疖和疔】……(292)
云香绿豆汤……(293)
双豆茶……(293)
豆麦茶……(294)
绿豆鲤鱼汤……(294)
银花绿豆甘草汤……(294)
荷叶绿豆汤……(295)
小蓟豆浆羹……(295)
马齿苋绿豆方……(295)
木芙蓉赤豆方……(295)
红旱莲烧豆腐……(296)
槐花绿豆茶……(296)
【跌打损伤】……(297)
黄豆散……(297)
绿豆粉……(297)
豆油方……(297)
赤豆冰片方……(298)
猪骨黄豆汤……(298)
鹅肠菜豆浆羹……(298)
五味黑豆方……(299)

【痔　疮】…… (299)
赤豆当归汤 …… (300)
猪肠绿豆餐 …… (300)
赤豆醋酒方 …… (300)
鸡腿蘑烧豆腐 …… (301)
木耳烧豆腐 …… (301)
丝瓜豆腐汤 …… (302)
【下肢溃疡】…… (302)
绿豆大黄甘草方 …… (303)
黄豆泥 …… (303)
绿豆陈醋方 …… (303)
【乳腺炎】…… (303)
绿豆血余炭方 …… (305)
马兰头豆腐汤 …… (305)
绿豆炖乳鸽 …… (305)

皮肤科疾病

【湿　疹】 …… (309)
薏米绿豆百合粥 …… (310)
绿豆海带糯米粥 …… (310)
绿豆粉香油方 …… (311)
红枣扁豆汤 …… (311)
赤豆粉蛋清方 …… (311)
绿豆粉冰片醋蜜膏 …… (311)
蚕豆皮粉香油方 …… (312)
黑豆油氧化锌膏 …… (312)

【银屑病】…… (312)
芹菜豆腐汤…… (313)
【皮肤瘙痒】…… (314)
绿豆海带汤…… (314)
豆腐皮香油方…… (315)
绿豆猪肠败酱草…… (315)
【黄水疮】…… (315)
蚕豆壳黄丹方…… (316)
辣椒油…… (316)
【白癜风】…… (316)
硫黄豆腐方…… (317)
盐酥黑豆方…… (317)
【痤　疮】…… (317)
绿豆粉…… (318)
复方黄豆散…… (319)
海带绿豆杏仁汤…… (319)
【黄褐斑】…… (319)
素炒豌豆…… (320)
核桃芝麻豆浆饮…… (320)
五白糕…… (320)
【雀　斑】…… (321)
双豆百合汤…… (321)
玉肌散…… (321)
润肤祛斑散…… (322)
【疣】…… (322)
豌豆酊…… (322)

黄豆芽汤 …… (323)
马齿苋烧黄豆芽 …… (323)
[脱　发] …… (323)
盐酥黑豆方 …… (324)
黑豆桑椹芹菜汤 …… (324)
首乌黑豆方 …… (325)
[脚　气] …… (325)
黑豆红糖粥 …… (325)
豇豆粥 …… (326)
赤豆花生大枣汤 …… (326)
赤豆冬瓜汤 …… (326)
黄豆汤 …… (327)
香豉酒 …… (327)
黑豆苡仁白芷酒 …… (327)
凤爪黄豆汤 …… (327)
白茅根赤豆汤 …… (328)
黄豆米糠汤 …… (328)
桑皮紫苏赤豆汤 …… (328)
淡竹叶赤豆粥 …… (329)
[美　容] …… (329)
扁豆猪皮汤 …… (329)
双豆百合猪蹄汤 …… (330)
六味黑豆餐 …… (330)
豌豆粉蛋清方 …… (331)
黑豆芝麻散 …… (331)
黑豆猪油丸 …… (331)

黄豆猪肝汤 …… (332)
黄豆核桃糊 …… (332)
黄豆油膏 …… (332)
桃酥豆泥 …… (333)
猪肝绿豆粥 …… (333)
黄豆芽散 …… (334)

五官科疾病

【白内障】 …… (337)
扁豆大枣汤 …… (337)
豌豆乌梅汤 …… (337)
马料豆方 …… (337)
【夜盲症】 …… (338)
黄豆猪肝汤 …… (338)
鱼肝豆豉鸡蛋羹 …… (339)
龙须菜豆浆羹 …… (339)
小白菜豆腐汤 …… (339)
【急性结膜炎】 …… (340)
香椿拌豆腐 …… (340)
绿豆桑菊茶 …… (341)
桑菊黄豆茶 …… (341)
木耳豆腐汤 …… (341)
荠菜拌豆腐 …… (342)
【麦粒肿】 …… (342)
石榴叶绿豆汤 …… (342)
【青光眼】 …… (343)

绿豆决明汤 …… (344)
【耳　聋】 …… (344)
黑豆狗肉汤 …… (344)
法制黑豆 …… (344)
【鼻　炎】 …… (345)
扁豆山药汤 …… (345)
辛夷花豆腐汤 …… (346)
加味双豆汤 …… (346)
【鼻出血】 …… (346)
石膏豆腐汤 …… (347)
生菜萝卜豆腐汤 …… (347)
荠菜猪肉豆腐汤 …… (348)
【慢性咽炎】 …… (348)
百合绿豆汤 …… (349)
刀豆菊花茶 …… (349)
卤汁炖豆腐 …… (349)
【口腔溃疡】 …… (350)
绿豆地黄汤 …… (351)
冬瓜豆腐枇杷叶汤 …… (351)
绿豆芒硝散 …… (351)
【牙　痛】 …… (352)
豆豉皮蛋粥 …… (352)
黑豆煮酒 …… (353)
绿豆甘草汤 …… (353)
绿豆胡椒方 …… (353)

内科疾病

一、呼吸系统疾病

▲感　冒

普通感冒与流行性感冒，中医学称为伤风感冒与时行感冒，为四季常见病、多发病，其多见于春冬二季。其一般症状多表现为头痛、鼻塞、恶寒、流涕、发热、全身酸痛等。普通感冒常由细菌或病毒引起，流行性感冒则主要由病毒感染所致，并可传染他人，造成流行。感冒为一种自限性疾病，一般情况下，只要患者适当休息，并注意不再受风着凉，经过一周左右，大多可自行缓解症状或不药自愈。但流行性感冒患者如因治疗和休息不当，则可出现并发症，一般为肺炎。

中医认为，感冒多为风邪侵袭所致。但风邪一般并不单独致病，而常与寒、热、湿、暑相杂致病，故又分为风寒感冒、风热感冒及暑湿感冒。

风寒感冒的临床症状为恶寒重，发热轻，无汗，头痛，鼻塞流涕，声重，喉痒咳嗽，痰白清稀，四肢酸痛，苔薄白而润，脉浮。治宜辛温解表，宣肺散寒。

风热感冒的临床症状为发热重，恶寒轻，咽红肿疼，咳嗽痰黄，口干欲饮，身楚有汗，苔白而燥，脉浮数。治宜辛

凉解表，宣肺清热。

暑湿感冒的临床症状为发热重，头晕且胀，心中烦热，身倦无汗，口渴喜饮，时有呕恶，小便短黄，舌苔黄腻，脉濡数　治宜清暑解表，芳香化浊。

【绿豆百合粥】

用料：绿豆、鲜百合各50克，粳米100克，白糖适量。

制用法：将绿豆、粳米淘洗干净，加水煮粥，八成熟时，放入洗净切碎的百合，再煮至粥熟，调入白糖即成。每日1剂，2次分服。

功效：清热解毒，润肺化痰，止咳。

适应症：风热感冒，症见发热重，恶寒轻，咽红肿痛，咳嗽痰黄，口干欲饮，身楚有汗，苔白而燥，脉浮数。

【桑菊豆豉汤】

用料：桑叶、菊花各10克，豆豉6克。

制用法：水煎服。每日2剂。

功效：辛凉解表，宣肺清热。

适应症：风热感冒。

【杞菊绿豆汤】

用料：鲜枸杞叶100克，菊花15克，绿豆30克，白糖25克。

制用法：①将绿豆淘洗干净；枸杞叶洗净切碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆煎沸15－20分钟，再入枸杞叶、菊花，煎煮7－10分钟，滤取汁液，调入白糖即可饮

用。每日1剂。

功效：疏风清热，利尿解毒，明目止痛。

适应症：风热感冒头痛及风热所致的头痛。

【银花竹叶绿豆汤】

用料：金银花24克，淡竹叶10克，绿豆30克，蜂蜜适量。

制用法：①将金银花、淡竹叶用干净纱布包好，备用。

②将绿豆淘洗干净，放入沙锅内，加水煎沸10－15分钟，放入药袋，再煎沸15－20分钟，拣出药袋，调入蜂蜜即可饮服。每日1剂。

功效：清热解毒，利水除烦，宣肺散邪。

适应症：风热感冒。

【葱豉黄酒汤】

用料：带须葱白30克，豆豉15克，黄酒50毫升。

制用法：将葱白洗净切碎，与豆豉一同放入沙锅内，加水煎沸10分钟，兑入黄酒，趁热1次服下。每日2剂。服药后应盖被卧床休息。

功效：解表祛风，温中散寒。

适应症：风寒感冒，症见恶寒重，发热轻，无汗，头痛，鼻塞流涕，喉痒咳嗽，痰白清稀，四肢酸痛，苔薄白而润，脉浮。

【荆芥豆豉粥】

用料：荆芥、豆豉各10克，薄荷6克，粳米60克。

制用法：①先将豆豉加水煎沸10－15分钟，再入荆芥、薄荷煎煮7－10分钟，滤取药液备用。

②将粳米淘洗干净，加水煮粥，熟后兑入药液，再煮沸即成。每日1剂。

功效：祛风散寒，发汗解表。

适应症：风寒感冒。

【黄豆香菜汤】

用料：黄豆50克，鲜香菜30克，香油、精盐各少许。

制用法：先将黄豆洗净，放入锅内，加水煮熟，再撒入洗净切段的香菜，调入香油、精盐即可服食。每日1－2剂。

功效：祛风解毒，发汗透表。

适应症：风寒感冒，流行性感冒，小儿麻疹透发不畅等。

【葱豉豆腐汤】

用料：淡豆豉12克，葱白15克，豆腐200克，精盐、味精、香油、香菜段各适量。

制用法：将豆腐洗净切块，与豆豉一同放入锅中，加水煎沸20分钟，再入洗净切碎的葱白，略煮数沸，调味即可服食。每日1剂。

功效：宣肺散邪，通阳解表，解毒润燥。

适应症：风寒感冒。

【葱白萝卜黄豆汤】

用料：黄豆、白萝卜各60克，葱白4根，香菜15克，

精盐、味精、香油各适量。

制法：①将黄豆洗净，用清水浸软；白萝卜洗净，去皮切片；香菜洗净切段；葱白洗净切末，备用。

②锅内加水适量，放入黄豆、萝卜片，大火烧沸，改用文火煮20－30分钟，再下香菜段、葱白末稍煮，调味食用。每日1剂。

功效：通阳散寒，解表除邪，健脾补虚。

适应症：风寒感冒。

【葱白豆豉粥】

用料：葱白3根，淡豆豉10克，粳米60克，精盐少许。

制法：将葱白洗净切碎，与淡豆豉一同放入八成熟的粳米粥内，再煮至粥熟，加盐调味，趁热服食。每日1剂。

功效：通阳散寒，发汗解表。

适应症：风寒感冒。

【香薷扁豆茶】

用料：香薷10克，白扁豆、厚朴各5克。

制法：将香薷、厚朴制为粗末，白扁豆炒熟，研末，一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日2剂。

功效：祛暑解表，和中化湿。

适应症：暑湿感冒，症见发热重，头晕且胀，心中烦热，身倦无汗，口渴喜饮，时有呕恶，小便短黄，脉濡数。

【冬瓜荷叶扁豆茶】

用料：冬瓜500克，鲜荷叶50克，白扁豆30克，冰糖适量。

制法：①将冬瓜洗净，连皮切成小块；鲜荷叶洗净切条；白扁豆洗净。

②沙锅内加水适量，放入白扁豆煎沸30分钟，再入冬瓜块、荷叶条，煎沸15－20分钟，滤取汁液，调入冰糖令溶，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解暑，健脾化湿。

适应症：暑湿感冒及暑热烦渴等。

【绿豆冰糖茶】

用料：绿豆50克，冰糖15克，绿茶5克。

制法：将绿豆捣碎研末，与冰糖，绿茶一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，润肺化痰。

适应症：流行性感冒，症见发热咳嗽，咽痛，咳吐黄痰等。

【白菜根绿豆芽茶】

用料：白菜根1个，绿豆芽30克。

制法：将白菜根洗净切片，与洗净的绿豆芽一同煎沸10－15分钟，滤取汁液，代茶饮用。每日2剂。

功效：清热利尿，解表。

适应症：外感温热之邪所致的发热、头痛、鼻塞，口

干，无汗等。

【葱姜豆豉汤】

用料：葱白5根，生姜1片，淡豆豉20克。

制法：将葱白洗净切碎，与姜片、淡豆豉一同放入沙锅内，加水煎沸10－15分钟，取汁，趁热1次服下。服后卧床盖被发汗。

功效：散热解毒，通阳透表。

适应症：感冒初起之鼻塞、头痛、畏寒、无汗等。

【绿豆麻黄茶】

用料：绿豆30克，麻黄9克，

制法：将上2味水煎取汁，代茶饮用。每日1－2剂。

功效：清热解毒，发汗解表，利尿。

适应症：流行性感冒。

【姜片豆豉汤】

用料：生姜6－7片，淡豆豉20克。

制法：将上2味加水煎汤，趁热服下。服后卧床盖被少睡。

功效：温中散寒，解表除邪。

适应症：感冒初期头痛。

【荽豉豆腐鱼头汤】

用料：鲩鱼头2个，芜荽（香菜）15克，淡豆豉、葱白各30克、豆腐100克，食用油、精盐、味精、香油、胡

椒粉各适量。

制法：①将芫荽、葱白洗净，切碎；鲩鱼头、淡豆豉洗净；豆腐切块，备用。

②炒锅上火，加入食用油烧热，将鲩鱼头、豆腐块分别下油锅煎香，取出后与淡豆豉一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火炖20分钟，撒入香菜末、葱白末，再炖一二沸，调味，趁热服食。每日1剂。服后卧床盖被，以取微汗为宜，但勿令大汗淋漓。

功效：解表散寒。

适应症：夏秋季受凉感冒，症见微恶风寒，头痛无汗，鼻塞流涕，喉痒咳嗽，纳呆等。

【绿豆茶】

用料：绿豆30克，茶叶9克，红糖适量。

制法：①将茶叶、红糖放入杯内，备用。

②将绿豆洗净，加水煮烂，趁热冲入杯内，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒。

适应症：夏季流行性感冒。

【豆豉荆芥酒】

用料：豆豉250克，荆芥10克，黄酒750毫升。

制法：将上3味共置锅内，文火煮5－7沸，去渣取汁，贮瓶备用。每取适量，温热饮服。

功效：辛温解表，宣肺散寒。

适应症：风寒感冒，发热无汗等。

▲支气管炎

支气管炎分为急性与慢性两种，属于中医学“咳嗽”范畴。急性支气管炎多属于外感咳嗽，慢性支气管炎多属于内伤咳嗽。

急性支气管炎是由于细菌和病毒感染，物理或化学因素以及过敏反应等因素所引起的支气管粘膜的急性炎症，是一种常见的呼吸系统疾病。一年四季均可发病，但以春冬气候多变的季节较为多见。小儿和老年体弱者较易患发本病，如果反复发作，迁延不愈，可以转为慢性。中医学将急性支气管炎分为风寒、风热、燥热三种类型。

慢性支气管炎多由急性支气管炎未能及时治疗转变而成，临床以咳嗽、咯痰、喘息为主要症状。早期症状轻微，多在冬季发作，晚期症状加重，可长年存在。随着病情的进展，可并发肺气肿、肺源性心脏病。本病是一种常见多发病，机体抵抗力降低、感染、过敏、理化刺激（如吸烟、粉尘、寒冷等）常是本病的诱发因素。中医学认为，若饮食不节，脾失健运，生湿聚痰，上犯于肺；或郁怒伤肝，情志不和，气郁化火，肺受干扰，皆可导致本病的发生。

【生姜麻黄豆腐汤】

用料：豆腐 250 克，生姜 30 克，麻黄 10 克，精盐、香菜末、香油各适量。

制法：①将豆腐切成小块；生姜洗净，切丝；麻黄用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入豆腐、姜丝、药袋，大火烧沸，改用文火煮30分钟，拣出药袋，加入精盐、香菜末、香油即成。每晚1剂。

功效：疏风散寒，宣肺止咳。

适应症：风寒型急性支气管炎，症见咳嗽痰稀，喉痒声重，鼻塞流涕，或兼头痛，发热恶寒，无汗等。

【姜豉糖】

用料：干姜、淡豆豉各30克，饴糖250克。

制法：将干姜、淡豆豉放入铝锅内，加水适量，文火煎沸30分钟，滤取汁液，再加水煎30分钟，滤取汁液，将2次煎液合并，入锅用文火煎煮浓缩至稠厚，加入饴糖，再煎至用锅铲挑起成丝时，离火。将糖液倒在涂有熟食油的平盘内，摊平，候凉，用刀划成小块，贮存备用。作点心食用。

功效：温肺散寒，止咳平喘。

适应症：风寒型急性支气管炎。

【豆豉石膏粥】

用料：淡豆豉20克，生石膏末60克，葛根30克，荆芥、山栀子各3克，麻黄2克，葱白2根，生姜3片，粳米120克。

制法：将前8味放入锅内，加水适量，煎沸10－15分钟，去渣留汁，再入洗净的粳米煮成稀粥即成。每日1剂，2次分服。

功效：疏风清热，宣肺止咳。

适应症：风热型急性支气管炎，症见咳嗽痰稠，咳而不

爽，口渴咽痛，身热，或见头痛，恶风，汗出，胸闷，喘息等。

【白菜根腐皮汤】

用料：大白菜根2个，豆腐皮50克，红枣10枚，熟猪油、精盐各适量。

制法：①将白菜根洗净切片；豆腐皮切碎；红枣洗净去核，备用。

②锅内加水适量，放入白菜根、豆腐皮、红枣，大火烧沸，改用文火煮15－20分钟，调入熟猪油、精盐即可服食。每日1剂。

功效：清热润肺，止咳。

适应症：老年慢性支气管炎之干咳，伴见大便燥结等。

【腐皮白果粥】

用料：豆腐皮50克，白果10粒，粳米100克。

制法：将豆腐皮切碎，白果去皮、心，与洗净的粳米一同入锅，加水煮粥食用。每日1剂。

功效：敛肺消痰，止咳平喘。

适应症：慢性支气管炎之咳喘痰多。

▲咳　嗽

作为一种生理现象，咳嗽是清除呼吸道内的分泌物及进入气道内的异物的保护性反射动作，但如果持续、频繁的咳嗽，则为病理现象。

百豆治百病

咳嗽是常见病、多发病，许多疾病，如呼吸道感染、支气管扩张、肺炎、咽喉炎等均可有咳嗽的症状。治疗方法以消炎止咳为主。

所谓咳嗽，乃指肺气上逆作声，咯吐痰液等病理现象。西医中的急、慢性支气管炎、支气管扩张等病，常以咳嗽为主要症状，与中医学的咳嗽概念相合。

中医认为，外邪侵袭和内伤皆可引起咳嗽。外邪侵袭所致之咳嗽又称外感咳嗽，而有寒热之分，其主要特征是：发病急，病程短，并常可并发感冒。风寒咳嗽的临床症状为咳嗽声重、气急、咽痒、咳痰稀薄色白等，风热咳嗽的临床症状则为咳嗽频剧、气粗、咽痛痰稠等。内伤咳嗽的特征是：病情缓，病程长，皆由五脏功能失常所致。内伤咳嗽又可分为痰湿咳嗽、痰热咳嗽、阳虚咳嗽及阴虚咳嗽四种。痰湿咳嗽的临床症状为咳嗽痰多，痰出咳平，咳痰色白或呈灰色等；痰热咳嗽的临床症状为咳嗽痰多，咯吐不爽，质粘厚或稠黄等；阳虚咳嗽的临床症状为咳嗽反复发作，痰涎清稀，心悸，畏寒等；阴虚咳嗽的临床症状为干咳少痰，痰中挟血等。

【赤豆百合杏仁汤】

用料：赤小豆60克，百合10克，杏仁6克，白糖适量。

制法：将赤小豆洗净，放入锅内，加水煮至五成熟，再下百合、杏仁同煮，熟后调入白糖即成。每日清晨空腹食用。

功效：润肺止咳，利湿祛痰。

适应症：肺燥而湿痰内阻、气不化津所致的咳嗽，兼有喘息、口干、痰多、小便不利等症。

【豆浆冰糖饮】

用料：豆浆250毫升，冰糖30克。

制法：将豆浆、冰糖共置锅内，煮沸后即可饮用。每日清晨空腹1剂。

功效：清热润肺，止咳化痰。

适应症：风热型及肺燥型咳嗽。

【刀豆散】

用料：刀豆子、红糖各适量。

制法：将刀豆子洗净，焙干，研为细末，每取10克，用红糖水送服。每日2次。

功效：温中散寒，止咳平喘。

适应症：风寒型咳嗽。

【豆腐糖】

用料：豆腐500克，红糖、白糖各100克。

制法：将豆腐挖一深窝，纳入红糖、白糖，放入碗中，上笼蒸30分钟，顿服。每日1剂，连服3－5剂。

功效：清热润燥，生津止渴。

适应症：咳嗽痰喘。

【清炖川贝豆腐】

用料：川贝母15克，豆腐300克，冰糖适量。

制法：将豆腐洗净，放入炖盅中，备用。将川贝母制为粗末，与冰糖一同放在豆腐上，加水少许，炖盅加盖，上笼用文火炖约1小时即成。每日1剂，2次分服。

功效：清热润肺，止咳化痰。

适应症：肺燥型咳嗽。

【芹菜炒豆干】

用料：芹菜400克，豆腐干150克，食用油、调料各适量。

制法：按常法烹制食用。每日1剂。

功效：养阴清热，祛风利湿。

适应症：肺热型咳嗽。

▲哮　喘

支气管哮喘，俗称哮喘，是一种严重威胁公众健康的慢性疾病。本病可发于任何年龄，但以12岁以前开始发病者居多，发病季节以秋冬两季最多，春季次之，夏季最少。

临床典型的支气管哮喘，发作前有先兆，症状如打喷嚏、流涕、咳嗽、胸闷等，如不及时处理，可出现哮喘，甚者端坐呼吸，干咳或咯白色泡沫样痰，甚至出现紫绀。双肺可闻及散在或弥漫性的以呼气期为主的哮鸣音。哮喘急性严重发作后，如经一般药物治疗而仍不能缓解并持续发作在24小时以上者，则称为哮喘持续状态。

引发支气管哮喘的原因很复杂，一般认为，本病大多是在遗传的基础上受到体内外某些因素，如过敏、感染、劳累

过度以及精神因素所致。

中医学认为，哮和喘，虽同是呼吸急促的疾病，但所不同者，哮以呼吸急促，喉间有哮鸣声为特征；而喘则以呼吸急促困难，甚至张口抬肩为特征。临床所见，哮必兼喘，而喘则未必兼哮。

哮证分为发作期和缓解期，而发作期又有冷哮和热哮之分，缓解期则有肺、脾、肾亏虚之别。喘证有实喘与虚喘之分，实喘有风寒 、肺热、痰浊之异，而虚喘则有肺、肾虚损之不同。但临床上喘证多为实中有虚，虚中有实，虚实相杂。故中医的治疗原则是，哮证发作时以祛邪为主，未发作时则以扶正为主；喘证则祛邪与扶正两相兼顾，并各有侧重。

【葱豉豆腐汤】

用料：葱白 15 克，淡豆豉 12 克，豆腐 100 克，精盐、味精、香油各少许。

制法：①将葱白洗净切碎；豆腐洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入豆腐块煮沸 3－5 分钟，再放入葱白、淡豆豉煮汤 1 大碗，调入精盐、味精、香油，趁热服食。服后卧床盖被，以取微汗为宜。

功效：解表发汗，利尿祛痰，降逆平喘。

适应症：外感风寒所致的咳喘，症见咳嗽气喘，痰白清稀，胸胁胀满，伴见头身疼痛，恶寒发热，无汗，苔白润等。

【豆豉荆芥薄荷茶】

用料：淡豆豉、荆芥各 10 克，薄荷 5 克。

制法：将上 3 味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热散风，解表。

适应症：外感风寒所致的咳喘。

【豆浆饴糖饮】

用料：豆浆 500 毫升，饴糖 100 克。

制法：先将豆浆入锅煮沸，再加入饴糖，调匀即成。每日 1 剂，2 次分服。

功效：清肺润燥，生津化痰。

适应症：肺虚所致的哮喘。

【刀豆甘草汤】

用料：刀豆子 25 克，甘草 3 克，蜂蜜 30 克。

制法：将前 2 味水煎取汁，调入蜂蜜即成，每日 1 剂，2 次分服。

功效：温中降逆，镇咳化痰，平喘。

适应症：老年痰喘。

【豆腐萝卜汁方】

用料：豆腐 500 克，萝卜汁 250 克，麦芽糖 100 克。

制法：将豆腐洗净，切成小块，放入锅内，加入麦芽糖和生萝卜汁，大火烧沸，改用火煮 3－5 分钟即成。每日 1

剂，2次分服。

功效：润燥生津，消积化痰，止咳平喘。

适应症：支气管哮喘。

▲肺结核

肺结核是一种具有传染性的慢性疾患，其临床主要症状有咳嗽、咯血、潮热、盗汗及身体逐渐消瘦等。

肺结核是由结核分支杆菌引起的慢性肺部感染性疾病，其中痰中排菌者称为传染性肺结核病。排菌病人为传染源，主要由患者咳嗽排出结核菌并经呼吸道传播，在人体抵抗力降低时，较易感染发病。本病可累及所有年龄段，但以青壮年居多，男性多于女性，近年来老年人发病有增加趋势。

中医学认为，肺结核常因体质虚弱或精气耗损过甚，痨虫趁机侵袭肺部所引发，其病理主要为阴虚火旺，但随着病情的恶化，可出现气阴两虚，甚至阴阳两虚而致死亡。

根据现代中医临床研究，将肺结核分为四种类型进行辨证施治。

1. 肺阴亏耗，伤及肺络。症见干咳少痰、痰中带血，色鲜红，或有潮热，手足心热，胸痛，口干咽燥，饮食减少等。治宜滋阴润肺，止咳杀虫。

2. 阴虚火旺，肺肾亏虚。症见呛咳痰少，或咯血反复发作，量多血鲜，混有泡沫，胸胁掣痛，颧红盗汗，骨蒸潮热，心烦失眠，性躁善怒，形体消瘦，男子可见梦遗，女子可见月经不调等。治宜滋阴降火，润肺养肾。

3. 气阴两伤，精血亏涸。症见咳呛咯血，劳热骨蒸，

盗汗，遗精，声嘶失音，形体消瘦，形寒畏风，自汗，喘息，面浮肢肿，饮食少进，大便溏薄等。治宜益气养阴，填精补血。

4. 阴阳两虚，三脏并损。症见咳嗽喘息，气短乏力，痰中带血，色暗淡，潮热盗汗，形寒自汗，大肉脱形，舌光红少津或淡胖边有齿痕，脉沉细数而无力。治宜滋阴补阳。

由于肺结核是一种慢性疾患，病程长，治疗所需的时间也长，目前治疗一般要持续用药一年以上。

【豆浆鸡蛋汤】

用料：豆浆250毫升，鸡蛋1只，白糖适量。

制法：将豆浆煮沸，打入鸡蛋拌匀，调入白糖即成。每日1剂，清晨空腹食用。

功效：滋阴润燥，清肺化痰。

适应症：肺阴亏耗所致之肺结核。

【蚕豆荚汤】

用料：鲜蚕豆荚250克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：止血。

适应症：肺结核咯血，以及鼻出血、尿血、消化道溃疡出血等。

【豆浆银耳鸡蛋汤】

用料：豆浆500毫升，银耳30克，鸡蛋1只，白糖适量。

制法：将银耳用温水泡发，去杂洗净，撕成小片，与豆浆一同放入锅内，大火烧沸，打入鸡蛋搅匀，鸡蛋熟后加入白糖令溶即成。每日1剂，2次分服。

功效：滋阴润肺，化痰止咳。

适应症：肺阴亏耗所致之肺结核。

【黑豆松仁粥】

用料：黑豆、松子仁各50克，粳米120克，蜂蜜适量。

制法：将黑豆洗净，用清水浸透，然后与洗净的松子仁、粳米一同入锅，加水煮为稀粥，调入蜂蜜即成。每日1剂。

功效：滋补强壮，润肺止咳，活血祛风。

适应症：肺结核咳嗽及体质虚弱。

【四味豆腐汤】

用料：豆腐500克，白芨30克，天冬、麦冬、甘草各15克，精盐少许。

制法：①将豆腐洗净，切成小块，备用。

②将白芨、天冬、麦冬、甘草放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火熬1小时，去渣，加入豆腐块，再煮沸5－7分钟，调入精盐即成。每日1剂，2－3次分服。

功效：养阴清热，敛肺止血。

适应症：阴虚火旺，肺肾亏虚所致之肺结核。

【枸杞豆豉粥】

用料：枸杞子、淡豆豉各30克，粳米100克、豆腐乳2

块。

制法：将前3味洗净，放入锅内，加水煮为稀粥，以豆腐乳佐食。每日1剂，2次分服。

功效：滋补肝肾，清热除烦。

适应症：肺结核之虚烦失眠、盗汗等。

▲肺脓肿

肺脓肿，属于中医学“肺痈”的范畴。是由肺组织坏死而产生的局限性有脓液的空间，同时伴有周围肺组织炎症的一种疾患。其病理过程是以肺组织坏死为主要内容。如果以厌氧菌感染引发的肺脓肿，则主要表现为腐败性恶臭痰，而以需氧菌感染引发的肺脓肿，则主要表现为非腐败性痰液。但总以咳则胸痛、吐痰腥臭，甚则咳吐脓血，乍寒乍热为特征。本病多发生于青壮年，男性多于女性。

中医学认为，肺脓肿的主要成因，是外感风热之毒，熏蒸于肺，肺受热灼，清肃失常，热壅血瘀，郁结成痈，血败化脓；或因原有痰热，过食辛热煎炸，湿热蕴结日久，再因外感风热，内外合邪，更易发病。

现代中医学根据临床症状，将肺脓肿分为初发期、成痈期、溃脓期和恢复期，并施以辨证治疗。

1. 初发期。症见发热微恶寒，咳嗽，胸痛，咳则痛甚，呼吸不利，咯吐白色粘痰，口干而渴，舌红苔薄黄，脉浮数而滑。治宜疏风清热，宣肺化痰。

2. 成痈期。症见壮热不退，咳嗽气急，咯吐大量黄稠脓痰，气味腥臭，胸痛不能转侧，口干咽燥，烦躁不安，舌

红苔黄厚腻，脉滑数。治宜清热解毒，化瘀消痈。

3. 溃脓期。症见热势渐退，咳吐大量脓痰，如米粥或痰血相兼，腥臭异常，咳嗽气喘时胸痛，心烦面赤，口干渴，舌红绛、苔厚黄腻，脉滑数。治宜清热解毒，排脓。

4. 恢复期。症见身热渐退，咳嗽减轻，脓痰日渐减少，胸部隐痛，气短，易出汗，神疲乏力，盗汗，口咽干燥，舌红偏绛而干、苔黄，脉细数。治宜益气养阴，清除余邪。

【猪肺绿豆汤】

用料：猪肺300克，绿豆150克，白果60克。

制法：将猪肺洗净切块，绿豆、白果洗净，一同放入锅内，加水煮熟即成。每日1剂，2－3次分服，常服有效。

功效：清热解毒，益肺消肿。

适应症：肺脓肿之成病期。

【豆腐卤汁汤】

用料：豆腐250克，腌白菜或雪里蕻的卤汁30－50毫升。

制法：将豆腐洗净，切成小块，放入锅内，加水适量，大火烧沸，兑入卤汁，再煮沸3－5分钟，佐餐食用。每日1剂。

功效：清热润燥，止咳化痰。

适应症：肺脓肿之初发期。

二、消化系统疾病

▲呃　逆

呃逆，俗称“打嗝”，是气逆上冲，致使喉间呃呃连声，声短而频，令人难以自制的一种病症。其病因为多种因素使膈肌运动神经受到刺激，过度兴奋，膈肌痉挛所致。可见于多种疾病中，分为急性与慢性两种。

中医学认为，本症系胃失和降，胃气上逆，或嗜食辛热，阴阳腑实及情志不畅，以致肝气横逆等所致，并有寒逆、热逆、食滞、阴虚及阳虚之别。应根据病症的不同，辨证施治。

【刀豆姜片粥】

用料：刀豆 30 克，粳米 100 克，生姜 3 片。

制法：将刀豆洗净，用清水浸软，粳米淘洗干净，然后与生姜片一同入锅，加水煮粥食用。

功效：温中和胃，降逆止呃。

适应症：呃逆，呕吐，虚寒胃痛等。

【刀豆柿蒂汤】

用料：刀豆 18 克，柿蒂 5 枚。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：温中下气、益肾补元，降逆止呃。

适应症：胃寒呃逆。

【刀豆生姜茶】

用料：刀豆12克，生姜6克，绿茶3克，红糖30克。

制法：将前2味制为粗末，与后2味共置杯内，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。

功效：温中散寒，降逆止呃。

适应症：胃寒呃逆。

【豌豆烧豆腐】

用料：鲜嫩豌豆100克，豆腐150克，猪瘦肉60克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将豌豆去皮洗净；豆腐切成小块，入沸水锅内焯透，捞出；猪瘦肉洗净切丝，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜炝锅，放入肉丝、豌豆略炒，加水少许，大火烹至将熟时加入豆腐块、精盐，再翻炒至熟，点入味精即成。

功效：和中下气，止呃。

适应症：胃失和降所致之呃逆。

▲呕　吐

呕吐是将食物及痰涎等胃内容物经口腔排出体外的一种病症。呕吐是机体的保护性反应，而频繁剧烈的呕吐可引起

水、电解质紊乱及营养障碍。呕吐常见于西医学中的神经性呕吐、胆囊炎、胰腺炎、肾炎、幽门痉挛或梗阻以及某些急性传染病等。

中医学认为，呕吐乃胃失和降、气逆于上而致发，并有实证与虚证之分。实证多由外邪、饮食所伤，虚证多为脾胃功能减退所致。而二者又相互夹杂，实中有虚，虚中有实，故临床多运用扶正祛邪的方法以期达到治疗目的。

1. 实证：①外邪犯胃：突然恶心呕吐，并可伴有恶寒发热、头身疼痛，或兼有脘腹胀闷、肠鸣腹泻、舌苔薄腻或白腻、脉浮滑；②饮食停滞：呕吐泛酸，脘腹胀满、食后加重、吐后则轻，厌食肠鸣，舌苔厚腻，脉濡滑；③肝气犯胃：呕吐吞酸，郁怒而发，嗳气频繁，胸胁胀痛，口苦咽干，舌边红苔薄腻，脉弦滑；④痰浊中阻：呕吐痰涎，脘闷纳呆，眩晕心悸，口干不欲饮，身体困重，大便不爽，苔白滑或白腻，脉濡缓或弦滑。

2. 虚证：①脾胃虚寒：稍感凉即呕吐，四肢困重，脘腹冷痛，面色苍白，神疲乏力，喜热喜按，大便溏薄，舌质淡苔白，脉濡弱；②胃阴不足：呕吐反复发作，饥不欲食，口燥咽干，舌红少津或嫩红苔，脉细数。

【刀豆红糖汤】

用料：刀豆 30 克，红糖 50 克。

制法：水煎服。每日 1－2 剂。

功效：温中散寒，止呕。

适应症：脾胃虚寒所致的呕吐。

【芦根绿豆汤】

用料：芦根、绿豆各100克，紫苏叶15克，生姜10克。

制法：先将芦根、紫苏叶、生姜水煎去渣，再入绿豆煮烂服食。每日1剂。

功效：清热利湿，降逆止呕。

适应症：痰湿中阻之呕吐。

【豆豉蛋清汤】

用料：淡豆豉60克，鸡蛋清5只，姜丝、葱花、精盐、香油各适量。

制法：将淡豆豉加水煎沸10－15分钟，调入鸡蛋清稍煮，再入调料即成。每日1剂。

功效：养阴清热。

适应症：胃阴不足所致之呕吐。

【萝卜豆腐汤】

用料：萝卜300克，豆腐250克，调料适量。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂。

功效：健脾和胃，宽中下气，消食行积。

适应症：脾胃虚弱及饮食停滞所致之呕吐。

【姜豉吴萸酒】

用料：生姜、淡豆豉各30克，吴萸子10克，黄酒200毫升。

制法：将前3味捣碎，与黄酒共置沙锅内，浸泡2小时，然后上火煎7－10分钟，滤取汁液即成。每日1剂，3次分服。

功效：温中散寒，和胃降逆。

适应症：脾胃虚寒所致之呕吐。

【蔷薇花绿豆粥】

用料：鲜蔷薇花8－10朵，绿豆60克，粳米、白糖各100克。

制法：①将蔷薇花用冷开水快速洗净；绿豆洗净，用清水浸软；粳米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、粳米煮粥，将熟时加入蔷薇花，再煮至粥熟，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热解暑，化湿顺气，和胃止呕。

适应症：痰浊中阻之呕吐，或暑湿所致之呕吐。

▲吐　血

吐血是指血自上消化道经口吐出或呕出，由于炎症或溃疡等原因导致器官粘膜破损、血管损伤而产生出血症状。临床表现为血色多为黯红，并常夹杂食物残渣，还可以表现为头晕、眼花、神疲乏力、腹痛腹泻、心跳过速、面色苍白、出冷汗等症状。

中医学认为，吐血可分为四种类型：

1．胃中积热：胃脘及腹部胀满，甚至疼痛，吐血色红或紫黯，或杂有食物残渣，口臭便秘，舌红苔黄腻，脉滑

数

2. 肝郁化火、横逆犯胃：胸胁胀痛、口苦烦躁，恶心呕吐，吐血色红或咖啡色，失眠、纳呆，舌质红绛，脉弦数

3. 脾不摄血：面色㿠白，心悸气短、体瘦乏力，精神疲惫，吐血黯淡，反复发作，舌淡苔薄，脉象虚弱。

4. 气血两虚：面色㿠白，眩晕心悸，口干烦躁，吐血如涌、大便色黑，甚则紫红，重症者常见神质恍惚昏迷，舌质淡黯边有齿痕。

【红糖豆腐汤】

用料：豆腐 150－200 克，红糖 50 克。

制法：将豆腐洗净，切成小块，与红糖共置锅内，加水煮汤服食。每日 1 剂。

功效：和胃止血。

适应症：胃中积热之吐血，以及胃、十二指肠溃疡吐血

【荠菜拌豆腐】

用料：鲜荠菜 250 克，豆腐 100 克，精盐、味精、香油、米醋各适量。

制法：①将豆腐切成小块，入沸水锅中略焯，捞出过凉，沥干水分，装入盘中，备用。

②将荠菜择洗干净，用开水烫一下，过凉、沥干水分，切成碎末，撒在豆腐上，加入精盐、味精、香油、米醋，拌匀即可食用　每日 1 剂。

功效：清热润燥，凉血止血。

适应症：内伤吐血。

【绿豆芽椿根皮汤】

用料：绿豆芽、椿根白皮各120克，红糖60克。

制法：将前2味水煎取汁，调入红糖即成。每日1剂，早晚分服。

功效：清热，养血，止血。

适应症：胃中积热之吐血。

▲胃　痛

胃痛又称胃脘痛，是以胃脘部疼痛为主的病症。此病的发生多与过度劳累，外受风寒，情志刺激，饮食失调及脾胃不和等因素有关。现代医学中急、慢性胃炎及消化道溃疡、胃痉挛、胃神经官能症、胃粘膜脱垂症等均可出现胃痛的症状

中医学将胃痛分为如下几种类型：

1. 风寒伤胃：胃脘冷痛，呕吐清水痰涎、胃寒喜暖、得热痛减、口淡不渴、舌淡苔白、脉浮紧且弦。

2. 胃中实热：痛势急迫、胃脘部有烧灼感而拒按、吐酸嘈杂、心烦口苦、大便干结、小便短赤、舌红苔黄腻、脉弦滑。

3. 食滞内停：胃痛且胀、嗳酸厚腻或呕吐不消化的食物、吐后则痛减、舌苔厚腻、脉滑实有力。

4. 肝气犯胃：胸胁胀痛、胃脘痞满且痛、嗳气频作、

恶心呕吐、遂情志抑郁则疼痛加重、舌苔薄白、脉象弦数。

5. 阴虚胃痛：胃痛隐隐、灼热不适、嘈杂似饥、饥不择食、口干口渴、大便干结、舌红少津、脉细数。

6. 脾胃虚寒：面色萎黄、神疲乏力、四肢欠温、胃痛绵绵、喜温喜按、空腹为甚、或呕吐清水、大便稀薄、舌质淡苔薄白、脉沉细无力。

7. 气滞血瘀：胃痛如针刺或刀割、痛无定处、拒按或兼有呕血及黑便、舌质紫黯或有瘀斑、脉弦涩

【刀豆粥】

用料：刀豆30克，粳米10克，生姜3片。

制法：将刀豆用清水浸软，粳米淘洗干净，然后与生姜一同入锅，加水煮粥食用。每日1剂。

功效：温中和胃，降逆止呃。

适应症：脾胃虚寒性胃痛，以及呃逆、呕吐等

【豆腐蛋壳方】

用料：豆腐60克，鸡蛋壳适量。

制法：将鸡蛋壳洗净晾干，研为细末，每取6克，用豆腐包敷，1次服下。每日2次。

功效：养阴益气，制酸止痛。

适应症：胃阴不足引起的疼痛

【狗肉豆豉粥】

用料：肥狗肉250克，淡豆豉12克，粳米100克，盐少许。

制法：将狗肉洗净切块，粳米淘洗干净，与淡豆豉一同入锅，加水煮成稀粥，加盐调食。每日1剂。

功效：温中散寒，和胃止痛。

适应症：胃寒疼痛，胸膜胀满。

【高粱黑豆大枣丸】

用料：红高粱240克，黑豆120克，红枣60克，神曲适量。

制法：①将高粱、黑豆捣碎，与神曲共研细末，备用。

②红枣洗净，加水煮烂，取汤将上末调匀，制成薄饼，上笼蒸熟，取出候凉焙干，捣研为末，置沙锅内炒至黑黄色，和蜜为丸，每丸8克。每于晚饭后服用4丸，温开水送下。

功效：温中益气，和胃止痛。

适应症：肝气犯胃之疼痛。

【羊肉萝卜豌豆汤】

用料：羊肉300克，萝卜250克，豌豆100克，草果5克，姜丝、葱花、精盐、味精、胡椒粉、香菜末、米醋、香油各适量。

制法：①将羊肉、萝卜分别洗净，切成小块；豌豆洗净，用清水浸软，备用。

②锅内加水适量，放入羊肉、萝卜、豌豆、草果、姜丝、葱花、米醋，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至熟烂，调味食用。每日1剂。

功效：温中散寒，消食化滞。

适应症：风寒伤胃及食滞内停所致之胃痛。

【黄豆花椒汤】

用料：黄豆30－50克，花椒5克，精盐少许。

制法：将黄豆、花椒洗净，共置锅内，加水煮至豆熟，再加盐调味，吃豆喝汤。每日1剂。

功效：健脾和胃，散寒止痛。

适应症：风寒伤胃所致之胃痛。

▲消化不良

消化不良的临床表现以不思饮食，或食而不化、呕吐、腹泻、消瘦等为主要症候。本病患者以小儿为多见。

中医学认为，消化不良多因脾胃虚弱，或饮食不节，过食瓜果生冷之物；或喂养不当，营养吸收障碍；或因感受外邪，损伤脾胃，以致运化失职而引发本病。治疗上，应根据病因及症状表现，辨证施治，但以健脾益胃助消化为主。

【黄豆山楂粥】

用料：黄豆、山楂各60克，粳米100克，白糖适量。

制法：①将黄豆洗净，用清水浸软；山楂洗净，去核切碎；粳米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入黄豆、粳米煮粥，八成熟时加入山楂块，再煮至粥熟，调入白糖即成。每日1剂，连服10－15日。

功效：健脾开胃，消食导滞。

适应症：消化不良之食积纳呆，不思饮食等。

【豇豆粳米粥】

用料：豇豆 50 克，粳米 120 克。

制法：按常法煮粥食用。每日 1 剂。

功效：健脾益气，和胃理中。

适应症：消化不良之食积、腹胀等。

【酱油茶】

用料：酱油 30 毫升，茶叶 9 克。

制法：先将茶叶加水煮沸，加入酱油再煮沸，候温，1 次服下　每日 2－3 剂。

功效：开胃消食，止痛。

适应症：消化不良，胃脘胀痛，腹泻等。

【扁豆粳米粥】

用料：白扁豆 50 克，粳米 100 克，白糖适量。

制法：将白扁豆洗净，用文火炒至微黄，然后与洗净的粳米一同加水煮为稀粥，调入白糖即成。每日 1 剂。

功效：健脾和中，下气化湿。

适应症：脾胃虚弱，消化不良，大便溏薄等

【眉豆大枣粥】

用料：眉豆子 30 克，大枣 10 枚，粳米 100 克。

制法：将上 3 味洗净，放入锅内，加水煮为稀粥食用。每日 1 剂。

功效：健脾益气，利湿消肿

适应症：脾胃虚弱，消化不良，便溏，水肿等。

【赤豆陈皮粥】

用料：赤小豆100克，陈皮15克，粳米150克。

制法：将赤小豆洗净，用清水浸软，然后与洗净的陈皮、粳米一同入锅，加水煮粥食用。每日1剂。

功效：健脾理气，利湿消肿。

适应症：脾胃虚弱，消化不良，水肿等。

【萝卜豆腐汤】

用料：白萝卜、豆腐各250克，食用油、姜丝、葱花、精盐、味精、湿淀粉、香菜末各适量。

制法：①将豆腐切片，入沸水锅中焯透；萝卜洗净，切丝，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱、姜炝锅，放入萝卜丝略炒，再下豆腐片及清水适量，大火烧沸，改用文火煮3－5分钟，加入精盐，用湿淀粉勾成薄芡，点入味精，撒入香菜末即成，佐餐食用。每日1剂。

功效：宽中下气，消积化痰。

适应症：消化不良，咳嗽，便秘等。

【萝卜叶豆浆羹】

用料：鲜萝卜叶150克，豆浆1碗，精盐适量。

制法：将萝卜叶洗净切碎，与豆浆共置锅内，煮沸2－3分钟，加盐调味即成。每日1剂。

功效：清肺化痰、消食理气，

适应症：食滞不消，腹胀等。

▲胃、十二指肠溃疡

胃、十二指肠溃疡多与胃酸和胃蛋白酶的消化作用有密切的关系，发病部位多在胃和十二指肠，少数可发生在食管下段、胃——空肠吻合处及美克尔憩室等处。本病为一种多病因疾患，可因遗传、地理环境、精神刺激、饮食习惯及药物等因素而致病。多见于青壮年。

本病的症状为长期周期性发作的节律性上腹部疼痛，同时还可伴有泛酸、恶心、呕吐、嗳气、便秘及消化不良等，并发症常可出现穿孔、大出血、幽门梗阻、癌变。

中医学将本病分为如下几种类型，并加以辨证施治：

1. 肝胃气滞：胃脘胀痛，两胁胀闷，因嗳气或矢气则舒，善怒而太息，胸闷食少，泛吐酸水，口苦眩晕，舌苔薄白，脉弦。治宜理气行滞，疏肝和胃。

2. 肝胃郁热：胃脘痛势急迫，有灼热感，食入痛无明显缓解，或食少易痛，口苦而干，喜冷饮，吞酸，嘈杂，烦躁易怒，便秘，舌红苔黄，脉弦或数。治宜清胃泄热，舒肝理气。

3. 瘀血阻络：胃痛如刺如割，痛处不移，有呕血或黑便史，舌质紫黯或有瘀斑。治宜活血化瘀，通络和胃。

4. 脾胃虚寒：胃痛隐隐，喜按喜暖，空腹痛重，得食痛减，食后腹胀，倦怠乏力，神疲懒言，畏寒肢冷，大便溏薄，呕吐清涎，舌质淡嫩边有齿痕、苔薄白，脉沉细或迟。

治宜健脾和胃，温中散寒。

【薏米扁豆山药粥】

用料：薏米、白扁豆、山药各30克，佛手10克，粳米50克。

制法：将上5味共洗净，放入锅内，加水煮粥食用。每日1剂，连服7－10日。

功效：益气健脾，和胃祛湿。

适应症：脾胃虚寒型胃、十二指肠溃疡。

【豆浆白糖饮】

用料：豆浆500毫升，白糖适量。

制法：将豆浆煮沸，加入白糖即成。每日1剂，2次分服。

功效：补虚，清火，化痰，通淋。

适应症：肝胃郁热型胃、十二指肠溃疡。

【杞冬豆腐汤】

用料：枸杞子、麦冬、玉竹各9克，豆腐150克，奶汤500毫升，白菜心100克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将麦冬、玉竹水煎2次，合并煎液，再以文火浓缩至稠厚，备用。

②枸杞子用清水洗净；豆腐上笼蒸透，取出，切块；白菜心洗净撕段，备用。

③炒锅上火，加油烧热，下葱、姜煸香，加入豆腐、白

菜心、枸杞子、奶汤、药液、精盐，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮3分钟，点入味精，撒上香菜末即成　佐餐食用。

功效：养阴清热，益胃生津。

适应症：胃阴不足型胃、十二指肠溃疡，症见空腹时胃脘痛甚，口干欲饮，嘈杂纳少，手足烦热，心悸寐少，大便干结，舌光红，脉细数。

【猪胆黄豆方】

用料：猪胆3只，黄豆适量。

制法：㈠将黄豆洗净晾干，备用。

㈡将猪胆洗净，倒出一半的胆汁，装入黄豆（以满为度），用线绳扎紧，悬挂于通风阴凉处，晾干后研为细末，贮瓶备用。每服6克，每日3次，空腹以米汤送下，连服7日为1个疗程。

功效：清热润燥，健脾和胃。

适应症：肝胃郁热型及脾胃虚寒型胃、十二指肠溃疡。

【豆腐红糖汤】

用料：豆腐500克，红糖60克。

制法：将豆腐洗净，切成小块，与红糖一同放入锅内，加水煮沸7－10分钟即成。每日1剂。

功效：健脾和胃，养血止血。

适应症：胃、十二指溃疡出血。

【百草霜黄豆粉糊】

用料：百草霜10克，黄豆粉50克，白糖适量。

制法：将黄豆粉用文火炒黄，加入百草霜及清水适量，调匀后煮沸成糊，再加入白糖调味服食。每日1剂。

功效：健脾宽中，散瘀止血。

适应症：胃、十二指肠溃疡。

【莲子豌豆羹】

用料：莲子200克，青豌豆、樱桃各25克，淀粉50克，冰糖200克。

制法：①将干莲子放入盆内，加10克食碱及适量开水，用硬刷子刷掉莲子皮，冲洗干净，放入大碗内，加温水适量，上笼蒸熟，去掉莲子心；樱桃、青豌豆洗净；淀粉加水调匀，备用。

②锅内加水适量，加入冰糖熬溶，再入莲子、樱桃、青豌豆，煮沸30分钟，用湿淀粉勾芡，再稍煮即成。作点心食用。

功效：和胃益肾，补脾涩肠。

适应症：胃、十二指肠溃疡。

▲肠胃炎

肠胃炎是由不同病因引发的急、慢性肠胃粘膜炎疾患。本病患者可见胃痛、呕吐、腹痛及泄泻等症状，严重者可导致脱水及水电解质紊乱等现象。本病属于中医的“胃脘痛”、

"胀满"、"泄泻"等范围。

中医学认为，肠胃炎多因饮食不节、情志所伤、劳倦而发病，并根据病因及症状的不同，分为寒湿、暑湿、虚寒、食滞四种类型，患者应根据临床表现，合理地选择食物，辨证施治。

【扁豆牛肉汤】

用料：炒扁豆60克，芡实30克，牛肉250克，生姜4片，调料适量。

制法：①将扁豆、芡实、生姜洗净；牛肉洗净切块，备用。

②沙锅内加水适量，放入扁豆、芡实、生姜片、牛肉块，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖1小时，调味食用。每日1剂。

功效：健脾利湿，固肠止泻。

适应症：脾虚所致的慢性肠炎、慢性结肠炎，症见腹泻，每日数次，便下未消化食物，伴见面色萎黄，体倦乏力，食欲减退，脉虚弱。

【扁豆藿香散】

用料：白扁豆、藿香叶各60克。

制法：将白扁豆略炒研粉，藿香叶晒干研末，混合均匀，每服10克，每日4－5次，姜汤送下。

功效：健脾和中，化湿止呕。

适应症：夏秋季急性肠胃炎之腹痛腹泻、呕吐不止。

【猪胆绿豆丸】

用料：新鲜猪胆汁 100 毫升，绿豆粉 500 克，蜂蜜适量。

制法：将上 3 味调匀，制成药丸，晾干，成人每服 6－9 克，小儿每服 1 克，每日 3－4 次，温开水送下。

功效：清热解毒，利湿润燥。

适应症：急性肠胃炎，细菌性痢疾等。

【扁豆木瓜汤】

用料：白扁豆、木瓜各 30 克，广陈皮 9 克。

制法：水煎服。每日 1 剂，2 次分服。

功效：健脾醒胃，清暑化湿。

适应症：暑湿所致的急性肠胃炎。

【扁豆鸡蛋汤】

用料：白扁豆 15 克，厚朴、香薷各 5 克，鸡蛋 1 只，精盐少许。

制法：将前 3 味加水煮沸 30 分钟，去渣，打入鸡蛋搅匀，加盐调服。每日 1 剂。

功效：健脾和中，祛暑化湿。

适应症：暑湿所致的急性肠胃炎，症见恶心呕吐，腹痛，腹泻等

▲腹　泻

腹泻又称泄泻，是指排便次数增多，粪便稀薄或伴有粘液、脓血、未消化食物。有急性腹泻与慢性腹泻之分。

起病急，病程在2个月以内者称为急性腹泻，常由急性肠道传染病、食物中毒、胃肠功能紊乱及饮食不当所致。起病缓慢、常反复发作，病程超过2个月者称为慢性腹泻，常由胃部疾病如慢性萎缩性胃炎致胃酸缺乏、慢性肠道感染、慢性肠道疾病、肝与胆及胰腺病变、内分泌及代谢性疾病、神经功能紊乱等引起。腹泻严重者可造成胃肠分泌液的大量丢失，产生水与电解质平衡的紊乱以及营养物质的缺乏所带来的各种后果。

中医学认为，腹泻是由于脾胃功能障碍，脾虚湿盛，传导失常而致的一种常见疾患。可根据感受外邪、饮食所伤、脾胃虚弱、肾阳虚等不同病因而辨证施治。

【桃酥豆泥】

用料：白扁豆300克，黑芝麻20克，蜜饯樱桃10克，猪油、白糖各250克。

制法：①将扁豆洗净，加水煮约30分钟，捞出挤去外皮，放入碗中，再加清水使淹没豆仁，上笼蒸1小时，待豆烂取出滤去水，压成豆泥，备用。

②将黑芝麻炒香，研末备用

③炒锅上火，加入猪油烧热，倒入豆泥翻炒至水分将尽，加入白糖炒匀，至不粘锅及勺为度，再放入黑芝麻末、

樱桃，炒匀即成。每服30克，每日2次，以开水冲服。

功效：健脾化湿，止泻。

适应症：脾虚久泻，症见便稀清冷，时作时止，脘闷食少，神疲倦怠，肠鸣浮肿，面色萎黄，舌淡苔滑，脉沉弱。

【赤豆山药粥】

用料：赤小豆50克，鲜山药60克，白糖适量。

制法：①将山药洗净，去皮切块，备用。

②将赤小豆洗净，放入锅内，加水煮至五成熟时放入山药块，再煮至粥熟，调入白糖，作早餐食用。每日1剂。

功效：补脾益气，利湿止泻。

适应症：脾失健运、湿蕴化热所致的腹泻，伴见小便短少、倦怠腹胀、时烦而口渴等。

【扁豆山药粥】

用料：白扁豆30克，鲜山药、粳米各60克。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：健脾化湿，止泻。

适应症：脾虚久泻。

【扁豆花煎鸡蛋】

用料：鲜扁豆花30克，鸡蛋2只，食用油、精盐各适量。

制法：将扁豆花洗净摘瓣，放入碗内，打入鸡蛋，加入精盐，调和均匀后下热油锅中煎熟食用。每日1剂。

功效：健脾和胃，清暑化湿。

适应症：暑湿腹泻，症见腹痛，病势急或泻而不爽，肛门灼热等。

【芸豆大枣糕】

用料：芸豆子500克，大枣250克，红糖150克，糖桂花适量。

制法：①将芸豆子洗净，用清水浸透，再置锅内加水煮至熟烂，候冷捞出，放在洁净屉布上，揉搓成泥，备用。

②将大枣洗净，去核去皮，加水煮至熟烂，趁热加入红糖、糖桂花，拌压成泥，备用。

③将芸豆泥倒在面板上，按压成3厘米厚的长片状，将枣泥均匀地摊在上面，然后纵向卷起成长条状，再用刀与糕条垂直方向切块，码在盘内即成。作点心食用。

功效：健脾益气。

适应症：脾虚腹泻，水肿，消化不良等。

【荔枝扁豆汤】

用料：干荔枝肉、白扁豆各30克，白糖适量。

制法：将前2味洗净，加水煮至烂熟，调入白糖即成。每日1剂

功效：健脾化湿，止泻。

适应症：脾虚腹泻，消化不良，贫血等。

【人参扁豆粥】

用料：人参3克，白扁豆15克，粳米100克。

制法：①将人参研为极细末；白扁豆洗净，用清水浸

透；粳米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入白扁豆、粳米煮粥，将熟时加入人参末，再煮至粥熟即成。每日1剂，2次分服。

功效：健脾益气，利湿止泻。

适应症：久泻不止及脾虚腹泻。

【赤豆蚕豆粥】

用料：赤小豆、蚕豆各30克，粳米100克，白糖适量。

制法：将蚕豆、赤小豆洗净，用清水浸软，然后与洗净的粳米一同入锅，加水煮为稀粥，加糖调食。每日1剂。

功效：健脾祛湿，利尿消肿。

适应症：脾虚腹泻，水肿等。

【豆豉鲫鱼汤】

用料：鲫鱼1条（300克），豆豉50克，橘皮20克，胡椒、干姜各10克，黄酒20毫升，香菜末、精盐各适量。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、内脏、鳃，洗净切块；橘皮、胡椒、干姜用干净纱布包好，备用。

②锅内加水适量，放入纱布袋，煮沸10分钟，加入鲫鱼块、豆豉、黄酒、精盐，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖30分钟，拣出纱布袋，撒上香菜末即成。每日1剂。

功效：温中益气，利湿止泻。

适应症：脾胃虚寒所致的腹泻，伴见食欲不振，疲乏无力，四肢不温等。

【扁豆花猪肉汤】

用料：白扁豆花30克（鲜品100克），瘦猪肉100克，胡椒粉、酱油、味精、香油各适量。

制法：①将扁豆花洗净；猪肉洗净切丝，备用。

②锅内加水适量，放入扁豆花，煎沸5－7分钟，去渣留汁，加入猪肉丝、酱油，煮沸10－15分钟，撒入胡椒粉，点入味精，淋入香油即成。每日1剂。

功效：补虚健脾，化湿止泻。

适应症：腹泻，痢疾。

【大枣山药扁豆糕】

用料：大枣500克，山药200克，白扁豆50克，橘皮丝3克，白糖150克。

制法：①将大枣洗净去核；山药洗净去皮，切成薄片；白扁豆洗净，用清水浸透，备用。

②将大枣肉、山药片、白扁豆放在案板上，剁碎混匀，加入橘皮丝、白糖及清水适量，揉和均匀，上笼蒸熟即成。每食50克，每日2次。

功效：健脾和胃，调中止泻。

适应症：脾虚腹泻，伴见面色萎黄、消瘦、乏力等。

【油醋煎豆腐】

用料：豆腐500克，豆油50克，米醋60毫升，葱花、精盐各适量。

制法：炒锅上火，加入豆油烧热，下葱花炝锅，倒入豆

腐，用锅铲将其挤压成泥状，加入精盐、米醋，翻炒均匀，加水少许，再翻炒片刻，出锅即成。每日1剂，2次分食。

功效：清热解毒，和胃止泻。

适应症：久泻不止。

【绿豆车前汤】

用料：绿豆60克，鲜车前草30克，白糖适量。

制法：将车前草洗净，加水煎沸7－10分钟，去渣，再入洗净的绿豆煮至熟烂，加糖调服。每日1剂，2次分服。

功效：清热解毒，利水明目。

适应症：暑湿所致的腹泻。

【三味洗足方】

用料：车前草150克，白扁豆100克，葛根50克。

制法：将上3味加水煎汤，去渣取汤，候温，外洗双足，每日2－3次，每次30分钟。

功效：清热利湿，止泻。

适应症：湿热腹泻。

▲便　血

消化道出血，由肛门排出即为便血。便血颜色可为鲜红色、暗红色、柏油样大便。症状为大便前或便后下血，或单纯下血，或与粪便混杂而下。其病因多见于消化道溃疡出血、胃肠息肉、小肠出血、肿瘤、肛周疾病下血，以及某些血液病、急性传染病、寄生虫病等。本处所指的便血是由于

痔疮破损、肛裂、肛窦炎、直肠结肠粘膜损伤所致。

中医学认为，便血均由胃肠之脉络受损所致，临床上主要分为肠中积热（夹湿），或者脾气虚损，不能统摄血行所致。

【赤豆当归汤】

用料：赤小豆 100 克，当归 15 克。

制法：将上 2 味洗净，加水煮至豆烂，吃豆喝汤。每日 1 剂。

功效：清热利湿，养血和血。

适应症：湿热下注型便血，症见肠中积热夹湿，血色红而混浊，口苦，舌苔黄厚，大便不畅等。

【豆腐渣白糖汤】

用料：豆腐渣 150 克，白糖 30 克。

制法：将豆腐渣炒黄，加入白糖及清水 2 碗，煮沸 10－15 分钟，去渣饮汤。每日 1 剂，2 次分服。

功效：益气和胃，清热解毒。

适应症：脾虚便血，症见先便后血，质稀色暗，或黑腻如柏油，伴见胃脘隐痛，肢倦神疲，气短懒言，胃寒喜暖，少食便溏，小便清长，舌淡脉沉细无力。

【豆芽椿皮汤】

用料：绿豆芽、椿根白皮、红糖各 120 克。

制法：将前 2 味水煎取汁，加入红糖调服。每日 1 剂，2 次分服。

功效：清热利湿，止血。

适应症：湿热下注型便血。

【绿豆糯米酿猪肠】

用料：猪大肠1具，绿豆100克，糯米200克。

制法：①将猪大肠反复搓洗干净；绿豆、糯米洗净，用清水浸透，备用。

②将泡透的绿豆、糯米装入猪大肠内，加水少许，以使绿豆、糯米充分发开，两端用线绳扎紧，放入沙锅内，加水煮2小时即可食用。

功效：清热解毒，益气健脾，润肠调血。

适应症：湿热下注型便血。

▲痢　疾

痢疾是以发热、腹痛、里急后重、下痢赤白脓血为主要特征，可分为急性与慢性两种。为夏秋季节较为常见的消化道传染病。

中医学认为，本病多由外受暑湿疫毒之气，内伤饮食生冷，损伤肠胃所致，但二者相互影响，往往内外交感而发病。

本病的病位在肠，病邪侵入肠中，肠络受伤，气血与邪相搏结，化为脓血，而致痢下赤白。肠与胃密切相连，如果疫毒湿热之邪上攻于胃，则胃不纳食，成为噤口痢。若迁延日久，邪恋正衰，脾气更虚，则成久痢，或为时发时愈的休息痢。痢久不愈，或反复发作，不但伤及脾胃，更能影响到

肾，使肾气虚衰，而成为虚寒痢。

治疗原则应为初痢宜通，久痢宜涩。初期证候多属湿热，久痢之后，多从寒化。年老、久病体虚者以温中健脾为主。

【加味赤豆猪肚汤】

用料：赤小豆60克，猪肚500克，鲜马齿苋90克（干品45克），全当归15克，肉桂6克，料酒、葱花、姜末、胡椒粉、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将猪肚刮去肥脂，用盐擦洗干净，再入沸水略焯，捞出过凉，切块；赤小豆洗净；马齿苋洗净；当归、肉桂用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入猪肚、赤小豆、药袋、料酒，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖1小时，加入马齿苋、葱花、姜末，再用文火炖1小时，拣出药袋、马齿苋，调味即成。每日1剂，2-3次分服。

功效：清热解毒，健脾和血，止痢。

适应症：休息痢（久痢不止），症见下痢时发时止，日久不愈，赤白相兼或见脓血，伴见胃纳不佳，倦怠嗜卧等。

【豆腐糖醋汤】

用料：豆腐200克，米醋200毫升，红糖50克。

制法：将豆腐洗净切块，与米醋共置锅内，煮沸5-7分钟，加入红糖，再稍煮即可服食。每日1剂。

功效：益气宽中，收敛止痢。

适应症：脾虚久痢。

【马齿苋绿豆汤】

用料：鲜马齿苋120克，绿豆60克，盐少许

制法：按常法煮汤服食。每日1剂，2次分服。

功效：清热解毒，利湿散瘀。

适应症：湿热痢疾，症见腹痛，腹泻，赤白下痢，里急后重，胸闷口苦，渴不思饮，舌苔黄腻，脉濡数。

【赤豆鹌鹑汤】

用料：赤小豆30克，鹌鹑1只，生姜5片，精盐、味精各适量。

制法：将鹌鹑宰杀，去毛及内脏，洗净斩块，与赤小豆、生姜一同入锅，加水炖熟，调味食用。每日1剂。

功效：清热解毒，益气补虚，利湿止痢。

适应症：赤白痢疾，腹部虚冷作痛。

【绿豆猪胆方】

用料：绿豆100克，新鲜猪胆1只。

制法：将绿豆捣碎，研为细末，纳入猪胆汁内，浸泡3－5日后，晾干即成。首次服1克，以后用量减半。每日3次，温开水送服。

功效：清热解毒，润燥利湿。

适应症：赤白痢疾，肠炎腹泻。

【扁豆花煎鸡蛋】

用料：鲜扁豆花30克，鸡蛋2只，食油、精盐各适量。

制法：将扁豆花摘瓣洗净，放入碗内，打入鸡蛋，加入精盐，搅拌均匀，入热油锅中煎熟食用。每日1剂。

功效：健脾化湿，补虚润燥。

适应症：湿热痢疾。

【绿豆苦瓜猪肉汤】

用料：绿豆100克，苦瓜300克，瘦猪肉200克，鲜车前草50克，精盐、味精各适量。

制法：①将绿豆洗净，用清水浸透；苦瓜洗净剖开，去瓤，切片；车前草洗净，用干净纱布包好；猪肉洗净切丝，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、苦瓜、车前草袋、猪肉丝，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖15－20分钟，拣出车前草袋，加精盐、味精调味即成。每日1剂。

功效：清热解毒，补虚利湿，止痢。

适应症：湿热痢疾。

【香椿拌豆腐】

用料：鲜嫩香椿叶60克，豆腐500克，香油、精盐、味精、蒜泥、米醋各适量。

制法：①将香椿叶洗净，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分，切成碎末，放入碗内，加精盐、味精、香油、米醋、蒜泥调匀，制成调味汁，备用。

②将豆腐切成大块，入沸水锅内焯透，捞出过凉，沥干水分，切片，码入盘内，浇上调味汁即可食用。每日1剂。

功效：宽中益气，和中降浊，涩肠止泻。

适应症：湿热痹疾。

【菱角烧豆腐】

用料：鲜菱角200克，豆腐250克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、鲜汤各适量。

制法：①将菱角洗净去皮，切块；豆腐洗净，切成小块，入沸水锅中焯透，捞出过凉，沥干水分，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入菱角肉、豆腐、精盐及鲜汤，翻匀，大火烧沸，改用文火炖10－15分钟，点入味精，推匀即成。每日1剂。

功效：益气健脾，润燥解毒。

适应症：休息痢。

【土当归烧豆腐】

用料：土当归嫩茎叶200克，豆腐400克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将土当归嫩茎叶去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分，切段；豆腐洗净，切成小块，入沸水锅中焯透，捞出过凉，沥干水分，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，加入土当归茎叶、豆腐、精盐及清水适量，翻炒均匀，改用文火烧至入味，点入味精，推匀即成。每日1剂。

功效：益气和中，生津润燥，清热解毒。

适应症：痢疾，消渴等。

【大麻仁绿豆汤】

用料：大麻仁 15 克，绿豆 50 克，白糖适量

制法：将大麻仁洗净，加水煎汤，去渣留汁，加入洗净的绿豆煮至烂熟，调入白糖即成。每日 1 剂。

功效：清热解毒，润燥滑肠。

适应症：赤痢不止。

【豆腐蛋】

用料：豆腐皮 1 张，豆腐锅巴 100 克，鸡蛋 1 只，白糖适量。

制法：将豆腐皮洗净切碎，豆腐锅巴切碎，共置锅内，加水煮沸 5 分钟，打入鸡蛋搅匀，再煮数沸，调入白糖即成。每日 1 剂，作早餐食用。

功效：养阴清热，润燥生津，宽中益气。

适应症：胃肠失和所致的痢疾。

▲便　秘

便秘是指大便次数明显减少，或排出困难，也指粪便坚硬或有排便不尽的感觉。一般来说，如粪便在肠内停留过久并超过 48 小时以上者，即可认定便秘。根据有无器质性病变，可将便秘分为器质性便秘和功能性便秘两种。器质性便秘可由多种器质性病变引起，如结肠、直肠及肛门病变，老年营养不良、全身衰竭、内分泌及代谢疾病等均可引起便秘；功能性便秘则多由功能性疾病如肠道易激综合症、滥用

药物及饮食失节、排便、生活习惯所致。便秘的临床表现除有大便秘结不能排出以外，还可伴见腹胀、腹痛、食欲减退、嗳气反胃等症状。

中医学认为，便秘多与大肠的传导功能失常有关，并且与脾胃及肾脏的关系也较为密切。其发病的病因可分为燥热内结，津热不足；情志失和，气机郁滞；以及劳倦内伤，身体衰弱，气血不足等。根据便秘症状的不同，又可分为热秘、气秘、气虚、血虚、阴虚五种。治疗原则应根据不同的病因，有针对性地采取不同的方法，辨证施治。

【扁豆猪皮汤】

用料：白扁豆150克，猪皮250克，精盐、味精各适量。

制法：①将扁豆洗净，用清水浸泡1小时；猪皮去毛洗净，入沸水锅中焯透，捞出切块，备用。

②锅内加水适量，放入扁豆煮沸30分钟，加入猪皮块，再煮10分钟，调味食用。每日1剂，连服5－7日。

功效：补肾健脾、滋阴润燥。

适应症：阴虚便秘，症见大便干结如羊屎状，伴形体消瘦，口干思饮，或有心悸，颧红，失眠，眩晕，腰膝酸软，舌红少苔，脉细数。

【葱白豆豉方】

用料：连须葱白3根，淡豆豉7粒。

制法：将葱白洗净切碎，与淡豆豉共捣烂，敷于脐部。每日1次。

功效：清热润燥，滑肠。

适应症：热秘型便秘，症见大便干结，小便短赤，面红心烦，或有身热，口干口臭，腹胀或痛，舌红苔黄或黄燥，脉滑数。

【黄豆皮茶】

用料：黄豆皮120克。

制法：将黄豆皮水煎取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：润肠通便。

适应症：习惯性便秘。

【豆油方】

用料：生黄豆油240克。

制法：每服80克，连服2次即通，通后可再服1次。

功效：润肠。

适应症：肠梗阻，大便秘结不通。

【三味豆腐汤】

用料：枸杞子、麦冬、玉竹各6克，豆腐200克，白菜心100克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、鲜汤各适量。

制法：①将豆腐洗净，切成小块，入沸水锅中焯透，捞出过凉，沥干水分；白菜心洗净切段，备用。

②将枸杞子、麦冬、玉竹水煎2次，取汁混匀，浓缩后备用。

③炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，加入豆腐、白菜

心、药液、鲜汤、精盐，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮3－5分钟，点入味精即成。每日1剂.

功效：养阴益胃，润燥生津。

适应症：阴虚便秘。

【松仁豆腐汤】

用料：松子仁50克，豆腐300克，熟猪油、姜丝、葱末、精盐、味精、香菜末各适量.

制法：①将松子仁洗净；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，加入豆腐、松子仁、精盐及清水适量，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火烧至入味，点入味精推匀，撒上香菜末即成。每日1剂。

功效：滋阴润燥，散风滑肠。

适应症：阴虚便秘，老年性便秘，习惯性便秘等。

【木耳烧豆腐】

用料：木耳50克，豆腐500克，豆油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将木耳用温水泡发，去杂洗净，撕成小片；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，再下豆腐、精盐煸炒片刻，加水适量，烧沸后加入木耳片，再烧至入味，点入味精即成　佐餐食用。

功效：清热解毒，生津润燥，益气活血。

适应症：阴虚便秘，痔疮出血等。

▲黄　疸

黄疸是以目黄、身黄、小便黄赤为主要特征的病症。其病因多为疫毒之邪，湿热、寒湿，或劳倦内伤，或嗜酒肥甘，以致肝胆脾胃功能失调所致。由于湿阻中焦，脾胃升降功能失常，影响肝胆的疏泄，以致胆汁不循常道，渗入血液，溢于皮肤而发为黄疸。本病相当于西医学中的病毒性肝炎、肝硬化、胆囊炎、胆结石等。

中医学认为，黄疸可分为阳黄与阴黄两种类型。阳黄起病急、病程短、色黄鲜明，舌苔黄腻，脉弦数；阴黄起病缓、病程长、黄色暗滞或黧黑。本病的治疗方法以祛湿邪、利小便为原则。

【泥鳅豆腐汤】

用料：泥鳅5条，豆腐150克，调料适量。

制法：将泥鳅放入清水中，滴入几滴食油，令泥鳅吃油及清水，以排除体内杂质，然后取出，洗净，与切成小块的豆腐一同入锅，加水煮汤，调味食用。每日1剂。

功效：清热润燥，祛湿除邪。

适应症：湿热黄疸，症见身目黄染，色泽鲜明，如桔子色，胸闷纳减，腹胀便溏，口不渴，身重乏力，苔白腻，脉濡缓。

【大豆皮酒】

用料：大豆皮200克，黄酒1000毫升。

制法：将大豆皮洗净，放入沙锅内，加水1000毫升，煮沸3－5分钟，加入黄酒，再煮至1200毫升，去渣取汁，候冷装瓶即成。每服50毫升，每日3次。

功效：利水消肿。

适应症：黄疸浮肿，水肿，小便不利等。

【赤豆绿豆汤】

用料：赤小豆50克，绿豆30克，白糖适量。

制法：将赤小豆、绿豆洗净，加水煮至烂熟，加糖调食，每日1剂。

功效：清热解毒，利湿退黄。

适应症：湿热黄疸。

【茯苓赤豆薏米粥】

用料：白茯苓粉20克，赤小豆50克，薏米100克，白糖30克。

制法：将赤小豆洗净，用清水浸软，与洗净的薏米一同入锅，加水煮为稀粥，熟后加入茯苓粉稍煮，再加入白糖即成　每日1剂。

功效：清热解毒，健脾祛湿。

适应症：黄疸之湿重于热，症见色黄不甚鲜明，胸闷纳减，腹胀便溏，口不渴，身重乏力，苔白腻，脉濡缓。

【莼菜豆腐汤】

用料：莼菜200克，豆腐250克，豆油、姜丝、精盐、味精、湿淀粉各适量。

制法：①将蔬菜去杂洗净，切碎；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下姜丝煸香，放入豆腐略炒，加水适量，烧沸后放入蔬菜、精盐，再煮沸3分钟，点入味精，用湿淀粉勾芡即成。每日1剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。

适应症：湿热黄疸，痈肿等。

▲病毒性肝炎

病毒性肝炎是由肝炎病毒引起的一种常见的消化道疾病。临床上一般分为急性肝炎、慢性肝炎、重症肝炎和瘀胆型肝炎等。

本病初起症状不明显或无症状，一般是在验血或体检时才被发现。急性肝炎，主要表现为食欲减退、恶心、乏力、腹胀、肝脾肿大等，出现黄疸者称为急性黄疸型肝炎。慢性肝炎多由急性肝炎演变而来，其中尤以慢性迁延性肝炎为多见，其症状轻微，主要表现为肝区疼痛，腹胀，食欲不佳，乏力，肝脏可轻度肿大，有压痛，质软，脾脏多无肿大。本病患者和病毒携带者为主要传染源，病毒可通过病人的排泄物或血液、污染食品、水、食具和手而经口传染。本病一年四季均可发生，任何年龄都能得病。

中医学将病毒性肝炎分为湿热蕴盛、肝郁化火、脾虚湿困、湿热挟瘀、气血两虚五种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

【黄豆白菜根汤】

用料：黄豆60克，白菜根45克，精盐少许。

制法：将黄豆洗净，用清水浸软，白菜根洗净切片，共置锅内，加水煮汤，熟后加盐调服。每日2次。

功效：清热解毒，利尿退黄。

适应症：湿热壅盛型肝炎，症见胁肋疼痛，恶心厌油腻，纳差腹胀，身黄或不黄，小便短赤，心烦口粘苦，大便粘腻臭秽不爽，舌苔黄腻，脉弦滑或滑数。

【薏米绿豆粥】

用料：薏米50克，绿豆15克，粳米100克

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：清热解毒，利湿退黄。

适应症：湿热壅盛型肝炎。

【赤豆茯苓薏米粥】

用料：赤小豆50克，薏米30克，茯苓20克。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：清热解毒，利湿退黄。

适应症：湿热壅盛型肝炎。

【赤豆鲤鱼汤】

用料：鲤鱼1条（600克），赤小豆120克，橘皮6克，米醋适量。

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净斩块；赤小豆

洗净、用清水浸透；橘皮洗净，备用。

②锅内加水适量，放入鲤鱼、赤小豆、陈皮、米醋，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟即可食用，每日1剂，2次分食。

功效：清热解毒，利水消肿。

适应症：湿热壅盛型肝炎。

【双豆猪胆散】

用料：绿豆、赤小豆各300克，新鲜猪胆4只。

制法：将猪胆洗净，取胆汁倒入搪瓷盆内，再加入洗净晾干的绿豆、赤小豆，加盖浸泡，每日摇荡2次，浸泡3日后再将其置于笼中用旺火蒸3小时，以便胆汁完全渗入豆中，取出胆汁豆晒干，研为细末，装瓶备用。每服10克，每日2次，温开水送下。连服2个月为1个疗程。

功效：清热解毒，润燥利水。

适应症：湿热壅盛型肝炎。

【赤豆花生大枣汤】

用料：赤小豆90克，花生米（连衣）50克，大枣12枚，红糖适量。

制法：将赤小豆、花生米、大枣洗净，放入锅内，加水煮至烂熟，再加入红糖调食。每日1剂，连服3个月。

功效：益气健脾，养血补肝，利水解毒。

适应症：慢性迁延性肝炎。

【豆浆蜂蜜饮】

用料：豆浆500毫升，蜂蜜适量。

制法：将豆浆入锅煮沸，候温，调入蜂蜜即成。每日清晨空腹1剂。

功效：补虚清火，润燥解毒。

适应症：肝郁化火型肝炎，症见胁下胀痛，走窜不定，急躁易怒，时欲太息，胸闷不适，嗳气频作，食欲减退，妇女伴乳胀，月经不调，舌质红苔薄，脉弦。

【蚕豆汤】

用料：鲜蚕豆150－200克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将蚕豆洗净，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜炝锅，再下蚕豆略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火煮10－15分钟，调入精盐、味精即成。每日1剂。

功效：健脾祛湿，利尿消肿，凉血止血。

适应症：慢性肝炎，高血压，肾炎水肿等。

【蟹肉烧豆腐】

用料：活蟹1只（350克），豆腐150克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精、黄酒、湿淀粉各适量。

制法：①将活蟹洗净，上笼蒸熟，剥取蟹肉，其壳加水煮取浓汁；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入豆腐块略

炒，再下蟹肉及蟹壳汁，兑入黄酒，加入精盐，大火急炒至入味，用湿淀粉勾成薄芡，推匀即成。

功效：清热解毒，益气润燥。

适应症：慢性肝炎，高血压等。

【芪苡糯米粥】

用料：生芪、苡仁、糯米各30克，赤小豆15克，鸡内金粉9克。

制法：①将生芪加水煎沸1小时，取汁备用。将苡仁、糯米、赤小豆洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入药汁、苡仁、糯米、赤小豆煮粥，将熟时加入鸡内金粉，再煮至粥熟即成。每日1剂，2次分服

功效：益气健脾，利湿消肿。

适应症：慢性肝炎。

【胡萝卜拌豇豆】

用料：胡萝卜50克，鲜豇豆角200克，精盐、味精、香油、米醋、蒜泥各适量。

制法：①将豇豆撕去筋，洗净，入沸水锅中焯透，捞出过凉，沥干水分，切段；胡萝卜洗净切丝，备用。

②将豇豆段、胡萝卜丝放入大碗内，加精盐、味精、香油、米醋、蒜泥拌匀即成。每日1剂。

功效：补肾壮阳，强筋健骨，养血明目。

适应症：慢性肝炎等。

【小蓟豆浆羹】

用料：小蓟幼苗250克，豆浆1碗，精盐、味精各适量。

制法：将小蓟去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分，切碎，与豆浆共置锅内，煮沸2－3分钟，调入精盐、味精即成。每日1剂。

功效：清热润燥，散瘀消肿。

适应症：湿热挟瘀型肝炎，症见身目发黄，其色晦暗，持续不退，皮肤瘙痒，右胁疼痛，按之痛甚，面色青紫，低热绵绵，口苦粘腻，舌质紫黯有瘀斑、苔厚腻，脉弦细而涩。

▲胆囊炎

胆囊炎有急性与慢性之分，急性胆囊炎可由细菌侵袭和胆管阻塞而引起，可能是第一次发作，也可能是在慢性胆囊炎的基础上屡次发作，其症状主要表现为：腹痛，常发生在饱餐后的晚上，发作剧烈，呈持续性，有时呈阵发性加剧，开始时主要在上腹部，逐渐转移至右上腹，部分病例疼痛可放射至右肩背部；发热，体温升高，在38－39℃之间，同时可伴有食欲不振、恶心、呕吐、腹胀及大量嗳气等胃肠道症状。

慢性胆囊炎一般缺少典型症状，或没有症状，若无急性发作，往往不易确诊，症状常表现为轻重不一的腹胀，上腹部或右上腹部不适，呈持续性钝痛或右肩胛区疼痛，胃部灼

热、嗳气、泛酸等消化不良症状，在进食油脂类食物后，症状可加重。

中医学认为，胆囊炎是由于饮食不节、过食油腻性食品、寒温不调、情志不畅或虫积等因素，致使肝胆气滞、湿热壅阻、通降失常而造成。本病患者年龄多在 20－50 岁之间，女性多于男性。

【双豆芦根汤】

用料：赤小豆 50 克，绿豆 30 克，鲜芦根 100 克，白糖适量。

制法：先将芦根洗净，水煎去渣，再入洗净的赤小豆、绿豆煮至烂熟，加入白糖调服。每日 1 剂。

功效：清热解毒，利湿通淋。

适应症：胆囊炎。

【一味绿豆汤】

用料：绿豆 60－100 克，白糖适量。

制法：将绿豆洗净，加水煮至烂熟，加入白糖调匀即成。每日 1 剂。

功效：清热解暑，利尿消肿，降压明目。

适应症：慢性胆囊炎，高血压，烦热口渴等。

▲肝硬化

肝硬化是一种常见的慢性进行性全身性疾病，以肝细胞变性坏死、结构破坏、纤维增生为主要特征。本病主要由病

毒性肝炎引发，此外，血吸虫病、慢性营养不良、慢性酒精中毒、慢性胆道疾病等也可导致本病的发生。肝硬化早期，一般症状较轻，仅有食欲不振、乏力、恶心、厌油腻、腹胀和肝区不适感，随着病情的发展，上述症状加重，并可出现腹水、下肢浮肿、黄疸、极度消瘦、鼻衄及齿龈出血、贫血、甚至肝昏迷等。病人面色灰暗，有色素沉着，面、颈和上胸部等处可见蜘蛛痣，手掌发红等。

中医学认为，本病多由情志抑郁，饮食不节，湿热内蕴，或肝炎失治，伤害肝脾，累及肾脏，形成肝、脾、肾三脏俱病。肝硬化的治疗原则应以静养和食疗为主，其目的在于减轻肝脏负担，并给予丰富的营养，以修复损害的肝细胞和恢复肝功能。

【赤豆冬瓜皮汤】

用料：冬瓜皮60克，赤小豆、玉米须各30克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：清热解毒，利水消肿。

适应症：脾虚湿阻型早期肝硬化腹水，症见腹大胀满，下肢浮肿，脘腹痞胀，体瘦乏力，饮食减少，小便短少，大便溏薄，脉缓。

【猪胆绿豆丸】

用料：鲜猪胆4个，绿豆粉500克。

制法：将猪胆汁与绿豆粉拌和为丸，晾干后贮存备用。每服6－9克，每日3次，温开水送服。

功效：清热解毒。

适应症：肝硬化腹水。

【赤豆猪肉汤】

用料：赤小豆120克，猪腿肉250克。

制法：将赤小豆洗净，猪肉洗净切块，共置锅内，加水炖熟，淡食。每日1剂，连服1个月。

功效：滋阴益气，利水消肿。

适应症：肝硬化腹水。

【赤豆鲫鱼汤】

用料：赤小豆300克，大鲫鱼1条。

制法：①将赤小豆洗净，用清水浸软；鲫鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、鲫鱼，大火烧沸，改用文火炖熟，不加任何调味，不吃鱼、豆，只喝汤。每日1剂

功效：补中益气，利水消肿。

适应症：肝硬化腹水。

【六味黑豆散】

用料：黑豆、核桃仁、大枣（去核）、明矾、谷芽、车前子各500克，杏仁180克。

制法：将上7味烘干，研为细末，混合均匀，装瓶备用。每服6克，每日2次，温开水送下。

功效：健脾益肾，利水解毒。

适应症：肝硬化腹水。

【赤豆大枣薏米粥】

用料：赤小豆、薏米各30克，大枣5枚，白糖适量。

制法：将赤小豆洗净，用清水浸软，然后与洗净的薏米、大枣一同入锅，加水煮为稀粥，加糖调食。每日1剂，常食有效。

功效：清热解毒，健脾利湿。

适应症：肝硬化腹水初起。

【淡竹叶赤豆粥】

用料：淡竹叶、糯米各100克，赤小豆50克。

制法：①将淡竹叶、糯米、赤小豆分别洗净，备用。

②锅内加水适量，放入淡竹叶煎沸15分钟，去渣留汁，加入糯米、赤小豆煮至烂熟，即可服食。每日1剂。

功效：清热解毒，益气凉血，利水消肿。

适应症：肝硬化腹水，高血压，脚气水肿，丹毒，肾炎水肿，尿路感染等。

三、循环系统疾病

▲高脂血症

高脂血症是指血浆脂原浓度明显超过正常范围的一种慢

性病症，一般以测定血浆胆固醇和甘油三脂含量为诊断本病的结论。血脂增高是脂质代谢紊乱的结果。病因可由遗传、环境以及饮食失调等引发。其临床表现主要为：头痛、四肢麻木、头晕目眩、胸部闷痛、气促心悸等症状。高脂血症可分为原发性和继发性两种，前者较罕见，属遗传性脂质代谢紊乱疾病；后者多为未控制的糖尿病、动脉粥样硬化、肾脏综合症、粘液性水肿、甲状腺功能低下、胆汁性肝硬化等疾病所伴发的并发症。

中医学认为，高脂血症是由于肝肾脾三脏虚损、痰瘀内积所致，并分为脾虚湿盛、湿热壅滞、肝火炽热、阴虚阳亢、气血瘀滞、肝肾阴亏六种类型，针对不同类型，辨证采用调理三脏功能、行瘀化痰等方法以达到降低血脂的目的。

【赤豆鲫鱼大蒜汤】

用料：鲫鱼 1 条（300 克），赤小豆 50 克，大蒜 1 头，料酒、米醋、姜丝、精盐、香油各适量。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净切块；赤小豆洗净；大蒜去皮切片，备用。

②锅内加水适量，放入鲫鱼、赤小豆、大蒜、料酒、米醋、姜丝，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟，调入精盐、香油即成。每日 1 剂。

功效：补中益气，破瘀利湿。

适应症：高脂血症之烦渴，发热尿少，身重，腹大浮肿等。

【绿豆海带汤】

用料：绿豆、海带、红糖各 150 克。

制法：将海带用清水浸软，洗净切块，与洗净的绿豆共置锅内，加水炖至豆烂，加入红糖即成。每日 1 剂，2 次分服，长服有效。

功效：清热祛湿，化痰软坚，养血。

适应症：高脂血症之头痛、眩晕、四肢倦怠、咳嗽痰多等。

【桑菊黄豆粥】

用料：桑叶 10 克，白菊花 12 克，夏枯草 15 克，黄豆 30 克，粳米 60 克，冰糖 30 克。

制法：将前 3 味水煎去渣，再入洗净的黄豆、粳米煮为稀粥，加入冰糖调服。每日 1 剂，2 次分服。

功效：疏风清热，明目解毒。

适应症：高脂血症之头痛、眩晕。

【绿豆胡椒散】

用料：绿豆 21 粒，胡椒 4 粒。

制法：将绿豆洗净焙干，与胡椒共捣研为末，以开水冲服。每日 1 剂。

功效：清热，降脂。

适应症：高脂血症。

【绿豆粉】

用料：绿豆1000克。

制法：将绿豆炒熟，研为细末，每服30克，每日2次，空腹以温开水送下。

功效：清热明目，降脂降压。

适应症：高脂血症，高血压等。

【葛根绿豆粥】

用料：葛根粉、绿豆各50克，粳米100克。

制法：①将葛根粉放入碗内，加冷水调匀，备用；绿豆洗净，用清水浸泡2小时；粳米淘洗干净，备用

②锅内加水适量，放入绿豆、粳米煮粥，将熟时调入葛根粉，再煮至粥熟即成。每日1剂。

功效：清热消暑，利水消肿，生津止渴。

适应症：高脂血症之烦热口渴等。

【菠菜炒香干】

用料：菠菜300克，香干2块，精制植物油、黄酒、精盐、味精、生姜末、葱花、湿淀粉、鲜汤、香油各适量。

制法：①将菠菜择洗干净，入沸水锅中焯一下，捞出切段；香干切成细丝，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜炝锅，放入菠菜、香干煸炒，烹入料酒，加入精盐、味精、鲜汤翻匀，用湿淀粉勾芡，淋入香油，颠翻出锅即成。

功效：敛阴润燥，下气通肠，降压祛脂。

适应症：高脂血症，高血压，缺铁性贫血等。

【平菇豆腐沙锅】

用料：鲜平菇200克，豆腐500克，黄酒、精盐、味精、酱油、香油、香菜末各适量。

制法：①将平菇去杂洗净，撕成小片；豆腐切成小块，入沸水锅中焯一下，捞出，备用。

②沙锅内加水适量，放入平菇、豆腐、黄酒、精盐、酱油，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖20分钟，点入味精，淋入香油，撒上香菜末即成。佐餐食用。

功效：润燥生津，降脂降压。

适应症：高脂血症，高血压，动脉硬化等。

【黄豆浸醋方】

用料：黄豆500克，陈醋1000毫升。

制法：将黄豆洗净，用文火炒熟，候冷，浸入陈醋中，密封贮存，10日后即成。每食醋浸黄豆5－6粒，每日2次，长食有效。

功效：健脾和胃，散瘀消食。

适应症：高脂血症，高血压，肥胖症等。

【扁豆烧豆腐】

用料：鲜扁豆100克，豆腐300克，豆油、姜丝、葱末、精盐、味精、湿淀粉各适量。

制法：①将扁豆撕去筋，洗净，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分，切段；豆腐洗净，切成小块，入沸水锅

中焯透，捞出，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入扁豆、豆腐、精盐翻炒片刻，加水适量，烧沸后改用文火炖至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精即成。佐餐食用。

功效：健脾益气，清热化湿。

适应症：高脂血症，高血压，冠心病等。

▲高血压

高血压又称原发性（或特发性）高血压，是一种以血压持续升高为主的全身性慢性疾病。长期高血压极易导致心、脑、肾等重要脏器产生严重的危及生命的或招致残疾的并发症。

高血压的病因至今尚未十分明确，但以长期精神紧张、缺少体力活动、遗传因素、肥胖、食盐过多者为多见。一般认为，高级神经中枢功能障碍在发病过程中占主导地位，此外，体液因素、内分泌、肾脏等也参与了发病过程。其临床症状，除患者血压上升超过 18.7/12kpa 以外，还可伴有头痛、目花心悸、失眠、脚步轻飘、注意力不集中、容易疲倦等症状。高血压晚期可并发心绞痛、肾功能减退、中风等疾病。本病多见于中、老年人。

中医学认为，本病发生的原因，多属肝肾阴阳失调所致。肝脏主升主动，如忧郁恼怒，肝阴暗耗，郁结化热，热冲于上，而为风阳上扰；肝肾两脏，相互资生，肾水亏乏，不能养肝，而致阴虚阳亢；阴虚过极，可以及阳，而致阴阳俱虚。因此，中医将高血压分为肝郁化火、风阳上扰，肝肾

阴虚、肝阳上亢，阴阳俱虚、虚阳上亢三种类型，并加以辨证施治。

【海带绿豆粥】

用料：绿豆150克，海带75克，大米100克，橘皮1片，白糖适量。

制法：①将绿豆洗净，用清水浸软；海带漂洗干净，切碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米、橘皮煮粥，八成熟时加入海带末，再煮至粥熟，拣出橘皮，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热祛暑，利水消肿，明目降压。

适应症：肝郁化火、风阳上扰型高血压，症见头痛眩晕，面赤目红，烦躁易怒，口苦咽干，小便黄少，舌质红或边红，脉弦数有力。

【豆腐紫菜兔肉汤】

用料：嫩豆腐200克，紫菜30克，兔肉60克，葱花、黄酒、精盐、味精、香菜末、淀粉、香油各适量。

制法：①将豆腐洗净，切成厚片；紫菜撕成小片，洗净；兔肉洗净，切成薄片，放入碗内，加盐、黄酒、淀粉拌匀，备用。

②锅内加水适量，先下豆腐，大火烧沸，再下兔肉，煮沸5－7分钟，然后下紫菜、葱花，稍煮，投入精盐、味精、香菜末、香油即成。每日1剂，长服有效。

功效：补中益气，化痰利水。

适应症：痰浊中阻型高血压，症见形体肥胖，体倦痰多，恶心纳差，胸闷，眩晕，心悸，苔腻脉滑。

【豆浆粥】

用料：豆浆250毫升，粳米100克，白糖适量。

制法：将粳米淘洗干净，加水煮成稠粥，倒入豆浆，再煮一二沸，调入白糖即成。每日清晨空腹服食。

功效：补虚润燥，清肺化痰。

适应症：痰浊中阻型高血压。

【荠菜拌豆腐】

用料：鲜荠菜250克，豆腐100克，精盐、味精、香油、米醋各适量。

制法：①将豆腐切成小块，入沸水中略焯，捞出过凉，沥干水分，放入盘内，备用。

②将荠菜择洗干净，用开水烫一下，过凉，沥干水分，切成细末，撒在豆腐上，加精盐、味精、香油、米醋，拌匀即可食用。每日1剂。

功效：清热解毒，凉血润燥，平肝明目。

适应症：肝郁化火、风阳上扰型高血压。

【素炒绿豆芽】

用料：绿豆芽300克，植物油、姜丝、精盐、味精、白醋各适量。

制法：按常法烹制食用。每日1剂。

功效：清热解毒，降压明目。

适应症：肝郁化火、风阳上扰型高血压。

【豌豆苗汁饮】

用料：豌豆苗150克，白糖适量。

制法：将豌豆苗洗净，捣烂取汁，调入白糖饮服。每日2剂。

功效：和中下气，生津止渴。

适应症：痰浊中阻型高血压。

【绿豆皮菊花枕】

用料：绿豆皮、白菊花各适量。

制法：将上2味装入枕芯，每晚睡觉时枕之。

功效：疏风清热，降压明目。

适应症：肝郁化火、风阳上扰型高血压。

【三味黑豆汤】

用料：黑豆150克，牛膝、杜仲各15克，红枣6枚（去核），黄酒适量。

制法：①将牛膝、杜仲加水煎1小时，去渣留汁，备用。

②将黑豆洗净，用清水浸透，然后与红枣一同入锅，加水煮至烂熟，调入药汁，再煮数沸，兑入黄酒即成。每日1剂。

功效：补益肝肾，利水活血。

适应症：肝肾阴虚、肝阳上亢型高血压，症见眩晕耳鸣，失眠多梦，烦躁易怒，尿赤不畅，腰痛膝酸，遗精，甚

则四肢麻木，舌质黯红，脉弦细。

【蚕豆花茶】

用料：蚕豆花 10 克（鲜品 25 克）。

制法：将蚕豆花放入杯内，用沸水冲沏，代茶饮用。每日 2 剂。

功效：清热散风，凉血止血。

适应症：肝郁化火、风阳上扰型高血压。

【蚕豆花散】

用料：蚕豆花适量。

制法：将蚕豆花晒干，研为细末，每服 6 克，每日 3 次，温开水送下。

功效：清热散风，凉血止血。

适应症：肝郁化火、风阳上扰型高血压。

【花生蚕豆汤】

用料：花生米（连衣）、鲜嫩蚕豆各 60 克，白糖适量。

制法：将花生、蚕豆洗净，加水煮熟，调入白糖即成。每日 1 剂。

功效：健脾祛湿，润肺和胃，利尿消肿。

适应症：痰浊中阻型高血压。

【海藻烧黄豆】

用料：黄豆 250 克，嫩海藻 150 克，食用油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将海藻洗净切段；黄豆洗净，用清水浸透，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入黄豆略炒，加入精盐及清水适量，大火翻炒，加入海藻烧至入味，点入味精，翻匀即成。每日1剂。

功效：健脾和胃，软坚散结，利水消肿，祛脂降压。

适应症：高血压，高脂血症，甲状腺肿大等。

【三赤汤】

用料：赤小豆、红扁豆、红枣各30克。

制法：将上3味洗净，加水煮熟，清晨空腹食用。每日1剂，连服30日。

功效：清热解毒，补肾健脾，益气调营。

适应症：高血压，脾虚水肿，腹胀等。

【黑豆羊肉汤】

用料：黑豆、精羊肉各100克，当归10克，龙眼肉5枚，精盐适量。

制法：①将黑豆、当归、龙眼肉洗净；羊肉洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、当归，大火烧沸，改用文火煮30分钟，加入羊肉块、龙眼肉，烧沸后撇去浮沫，再用文火煮30分钟，拣出当归，加盐调服。每日1剂。

功效：养血活血，祛瘀消肿，益气安心。

适应症：高血压，更年期综合症等。

【绿豆芝麻糊】

用料：绿豆、黑芝麻各500克。

制法：将绿豆、黑芝麻分别炒熟，捣碎，研为细末，混匀备用。每取50克，以开水调匀服下。每日2次。

功效：清热解毒，补益肝肾，明目降压。

适应症：肝肾阴虚、肝阳上亢型高血压。

【醋浸黄豆方】

用料：黄豆500克，米醋适量。

制法：将黄豆洗净，用文火炒熟，候凉，浸泡于米醋中，3日后即成。每食醋浸黄豆10－15粒，每日3次。

功效：健脾和胃，散瘀解毒，利水消肿。

适应症：痰浊中阻型高血压。

【蚕豆炒腰花】

用料：鲜蚕豆粒300克，猪腰子1只，杜仲15克，鸡蛋1只，豆油、黄酒、酱油、葱花、姜丝、蒜末、精盐、味精、胡椒粉、淀粉、香油各适量。

制法：①将杜仲刮去外皮，切成小块，加水煎煮40分钟，取汁备用。

②将猪腰于剖开，剔去筋膜臊腺，洗净，切成剞花刀，再用清水洗去血污，捞出沥干，放入碗内，加少许姜丝、黄酒、精盐腌渍片刻，然后裹上淀粉，备用。

③将蚕豆剥去外衣，加水煮透，捞出过凉，沥干水分；鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

①炒锅上火，加油烧热，倒入鸡蛋液，煎熟后取出，备用。

⑤炒锅再上火，加油烧热，下葱花、姜丝、蒜末煸香，倒入腰花、蚕豆瓣翻炒片刻，加入鸡蛋、药液、胡椒粉、黄酒、酱油、精盐，烧至入味后用湿淀粉勾芡，点入味精，淋入香油即成。佐餐食用。

功效：健脾补肾，益肝强腰。

适应症：高血压等。

▲冠心病

冠心病是指冠状动脉粥样硬化导致心肌缺血、缺氧而引起的心脏病，是动脉粥样硬化导致器官病变的最常见的类型。其临床表现以胸骨后、心前区出现发作性或持续性疼痛，或憋闷感，疼痛常放射至颈、臂或上腹部为主要特征，有时可伴有四肢厥冷、青紫、脉微细。引发本病的因素有年龄、性别、职业、遗传、饮食等。本病患者以中、老年人为多见，男性多于女性。

中医学将冠心病分为五种类型，并加以辨证施治。

1. 胸阳不振，心脉闭阻：胸闷憋气，阵发性心痛、心悸，气短，面色苍白，倦怠无力，畏寒肢冷，或自汗出，夜寐不宁，食欲不振，小便清长，大便稀薄，舌淡胖嫩，苔白润或腻，脉沉缓或结代。治宜温助心阳，宣通脉络。

2. 气滞血瘀，心络受阻：阵发性心胸刺痛，痛引肩背，胸闷气短，舌质黯，舌边尖有瘀点，脉沉涩或结。治宜行气活血，化瘀通络。

3. 脾虚聚痰，阻遏心络：体多肥胖，嗜睡身倦，咳嗽痰稀，胸闷发憋作痛，头蒙如裹，心悸不宁，舌苔白厚或腻，脉滑或弦滑。治宜健脾化痰，除湿养心。

4. 肝肾阴虚，心血瘀阻：胸闷气憋，夜间胸痛，头昏耳鸣，口干目眩，夜寐不宁，盗汗，腰酸腿软，或足跟疼痛，舌质嫩红，脉细数或细涩。治宜滋补肝肾，活血化瘀。

5. 阴阳两虚，气血不继：胸闷心痛，有时夜间憋醒，心悸气短，头晕耳鸣，食少倦怠，腰酸腿软，恶风肢冷，或手心发热，夜尿频数，舌质紫黯，苔白少津，脉细数或结代。治宜调补阴阳，益气养血。

【木耳炒豆腐】

用料：黑木耳30克，豆腐120克，菜籽油、姜丝、葱末、精盐、味精、花椒粉各适量。

制法：①将黑木耳用清水泡发，去杂洗净，撕成小片；豆腐洗净切块、备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，投入木耳、豆腐略炒，加水少许，大火急炒，加盐、味精、花椒粉，翻匀即成。每日1剂。

功效：益气活血。

适应症：气滞血瘀，心络受阻型冠心病。

【黑豆首乌山甲汤】

用料：黑豆、何首乌各60克，穿山甲肉250克，调料适量。

制法：将穿山甲肉洗净切块，与黑豆、何首乌共置锅

内，加水炖烂，调味，吃肉、豆喝汤。每日1剂，2次分服。

功效：活血化瘀，降脂。

适应症：气滞血瘀，心络受阻型冠心病。

【昆布海藻黄豆汤】

用料：昆布、海藻各30克，黄豆150克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将昆布、海藻用温水泡发，洗净切碎；黄豆洗净，用清水浸透，备用。

②锅内加水适量，放入昆布、海藻、黄豆，大火烧沸，改用文火煮30分钟，调味食用。每日1剂。

功效：健脾和胃，软坚散结，利水消肿。

适应症：脾虚聚痰，阻遏心络型冠心病。

【豆豉酱猪心】

用料：猪心1只，淡豆豉30克，甜面酱、料酒、葱段、姜片、精盐、味精各适量。

制法：将猪心洗净，剖为两半，放入锅内，加入调料及清水适量，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟，离火候凉，捞出猪心，切片装盘即成。佐餐食用。

功效：解热除烦，益气安神。

适应症：冠心病之虚热心烦，失眠。

【雪里蕻烧豆腐】

用料：雪里蕻120克，豆腐260克，黄豆芽250克，食

用油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将雪里蕻洗净切段；豆腐洗净，切成小块；黄豆芽洗净，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入豆腐、精盐翻炒，再下雪里蕻、黄豆芽烧至入味，点入味精，翻匀即成　每日1剂。

功效：健脾和胃，清热解毒，祛湿豁痰。

适应症：脾虚聚痰，阻遏心络型冠心病。

【银杏叶绿豆汤】

用料：银杏叶15克（鲜品50克），绿豆60克，大枣12枚，白糖适量。

制法：将银杏叶洗净切碎，加水煎沸20分钟，去渣留汁，再入洗净的绿豆、大枣煮至烂熟，加入白糖调服。每日1剂，2次分服。

功效：益气养心，活血通脉，降脂降压。

适应症：气滞血瘀，心络受阻型冠心病。

【蟹肉烧豆腐】

用料：螃蟹1只（250克），豆腐150克，豆油、姜丝、葱末、黄酒、精盐、酱油、湿淀粉各适量。

制法：①将螃蟹洗净，上笼蒸熟，剥壳取肉，蟹壳放入锅内，加水煎取浓汁；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，倒入豆腐块，旺火急炒片刻，加入蟹肉、蟹壳汁、黄酒、精盐、酱油，烧沸后改用文火焖至入味，用湿淀粉勾成薄芡，点入味精即成。

佐餐食用。

功效：清热散血，润燥生津。

适应症：肝肾阴虚型冠心病。

【凤菇豆腐汤】

用料：鲜凤尾菇 120 克，豆腐 200 克，色拉油、精盐、味精、姜丝、葱末、鲜汤、湿淀粉、香菜末各适量。

制法：①将凤尾菇洗净，撕成小片；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入凤尾菇煸炒片刻，加入鲜汤、豆腐、精盐，烧沸后改用文火炖至入味，用湿淀粉色成薄芡，点入味精，撒上香菜末，出锅即成。佐餐食用

功效：健脾益气，降脂轻身。

适应症：冠心病，肥胖症，糖尿病。

【鸡片烩蚕豆】

用料：鸡脯肉、鲜嫩蚕豆各 150 克，鸡蛋清 1 只，熟猪油、姜丝、葱末、黄酒、精盐、味精、湿淀粉、清汤各适量。

制法：①将鸡脯肉洗净切片，放入碗内，加黄酒、精盐拌匀，再加入鸡蛋清，调匀；蚕豆剥壳取粒，洗净，备用。

②将清汤放入净锅内，上火烧开，加入鸡肉片、蚕豆、姜丝、葱末、精盐、黄酒，大火烧沸，改用文火煮 15 分钟，调入熟猪油，用湿淀粉勾成薄芡，再稍煮即成。佐餐食用。

功效：温中益气，健脾利湿。

适应症：冠心病，肥胖症等。

▲中　风

中风又名卒中，是以突然昏倒，不省人事，并伴有口眼㖞斜、半身不遂、语言不利等为主证的疾病。发病率、死亡率及致残率都比较高。

本病的发生多由于平素气血亏虚，加之忧思恼怒、或饮食不节、恣酒纵欲，以致阴阳失调，气血运行受阻，脏腑功能紊乱所引发。本病的治疗原则以急则治标，缓则治本为宜，早期预防是控制本病的关键所在。

【黑豆羌活酒】

用料：黑豆 30 克，川羌活 15 克，防风 10 克，黄酒（或米酒）200 毫升。

制法：将黑豆去皮炒熟，与羌活、防风共捣为粗末，用黄酒（或米酒）浸泡 1 昼夜，再用文火煮沸，去渣，取汁饮服。每日 1 剂，2 次分服。

功效：解表搜风，胜湿止痛。

适应症：中风口噤，四肢强直，角弓反张。

【豆淋酒】

用料：马料豆（黑豆之紧小者）、黄酒各适量。

制法：将马料豆洗净，用文火炒焦，研成细末，每取 30 克，以半杯热黄酒冲服。服后卧床盖被，以取微汗为佳。

适应症：妇女产后中风，四肢麻痹，口眼歪斜等。

【黑豆膏】

用料：黑豆100克。

制法：将黑豆洗净，加水煮至稠厚为饴膏状即成。服用时先含入口中，片刻再咽下，每日5－7次。

功效：活血，祛风。

适应症：中风失语。

【独活黑豆汤】

用料：独活15克，黑豆200克，米酒适量。

制法：将独活用纱布包好，黑豆洗净，共置沙锅内，加水煎沸1小时，去药袋，兑入米酒即成。每日1剂，2次分服。

功效：祛风利湿，活血通络，止痛。

适应症：中风瘫痪，失语。

【黑豆丹参酒】

用料：黑豆125克，丹参75克，黄酒1000毫升。

制法：将黑豆、丹参洗净，晾干，浸入黄酒内，密封，外用微火煨之，至黄酒余500毫升时，滤取酒液，即可饮服。每服20毫升，每日3－4次。

功效：活血祛瘀，祛风利湿。

适应症：中风后四肢麻木等。

【豆豉葛粉糊】

用料：淡豆豉150克，葛根粉、荆芥穗各50克。

制法：①将葛根粉放入碗内，加清水调成糊状，备用。

②将淡豆豉、荆芥穗放入沙锅内，加水煎沸30分钟，去渣留汁，调入葛粉糊，稍煮即成。每日1剂，2次分服。

功效：祛风，开窍，理血。

适应症：防治中风。

▲缺铁性贫血

缺铁性贫血是各种贫血疾患中最常见的一种，其发病原因为机体对铁的需要量增加、摄入不足或丢失过多等导致体内铁元素的明显缺乏，从而影响血红蛋白的合成而造成的贫血。本病的特点为骨髓、肝、脾及其他组织中缺乏可染色铁，血清铁蛋白、血清铁及铁蛋白饱和度降低，属小细胞低色素性贫血。

缺铁对人体有着广泛的影响，缺铁性贫血普遍存在于世界各地、各民族当中。但由于一些程度较轻的缺铁性贫血缺乏症状和体征，所以不易察觉，常被忽视。本病可见于各年龄组，尤以育龄妇女为多见。

缺铁性贫血的一般临床表现为头晕、头痛、乏力、易倦、心悸、气促、眼花、耳鸣、食欲减退和腹胀等。儿童和青少年可见体格发育迟缓、体重降低、体力下降、智力迟钝、注意力不集中、情绪易波动、烦躁、易怒或淡漠、少数患者可有异食癖。

中医学认为，缺铁性贫血的发病原因，主要是由于饮食不调，劳倦内伤或失血过多，以致脾肾亏损、气血两虚，而又涉及心、肝两脏。

脾主运化，若饮食不调，营养失源，或劳倦伤脾，运化功能失常，不能生血，心失所养，而致心脾两亏；肾藏精、生髓、养肝，若内损精亏，或失血过多，以致肾虚不能生髓化精，肝失濡养，相火偏亢，更易迫血妄行；阴血精髓，亏损日久，可以导致脾肾阳衰，如此相互影响，使病情日益严重。

【黄豆猪肝粥】

用料：黄豆60克，猪肝50克，粳米100克，精盐少许。

制法：①将黄豆洗净，用清水浸软；猪肝洗净，切成小块；粳米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入黄豆、粳米煮粥，七八成熟时加入猪肝块，再煮至粥熟，调入精盐即成。每日1剂，连服15－20日。

功效：健脾和胃，补肝养血。

适应症：缺铁性贫血，夜盲症等。

【赤豆大枣龙眼汤】

用料：赤豆50克，大枣10枚，龙眼肉25克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：健脾益气，养血安神。

适应症：缺铁性贫血。

【绿豆大枣汤】

用料：绿豆、大枣各30克，红糖适量。

制法：水煎服。每日1剂，连服15日为1个疗程。

功效：清热解毒，养血安神。

适应症：缺铁性贫血。

【菠菜炒香干】

用料：菠菜300克，香干2块，精制植物油、黄酒、精盐、味精、生姜末、葱花、湿淀粉、鲜汤、香油各适量。

制法：①将菠菜择洗干净，入沸水锅中焯一下，捞出切段；香干切成细丝，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜炝锅，放入菠菜、香干煸炒，烹入料酒，加入精盐、味精、鲜汤翻匀，用湿淀粉勾芡，淋入香油，颠翻出锅即成。

功效：敛阴养血，润燥通肠，降压祛脂。

适应症：缺铁性贫血，高血压，高脂血症等。

【皂矾炒黑豆】

用料：煅皂矾60克，黑豆500克。

制法：①将皂矾放入碗内，加水令溶；黑豆洗净，备用。

②将黑豆放入锅内用文火翻炒，边炒边淋入皂矾水，直至黑豆炒熟为止。每于饭前嚼食炒黑豆30克，每日3次。

功效：补益肝肾，养血润燥。

适应症：缺铁性贫血。

【皂矾黄豆散】

用料：皂矾50克，黄豆100克，大枣适量。

制法：将皂矾研为细末；黄豆洗净，炒熟，研为细末。将皂矾末、黄豆末混匀，每服10克，每日2次，以大枣9-12枚煎汤送下。

功效：健脾和胃，益气养血。

适应症：缺铁性贫血。

【黄豆排骨汤】

用料：黄豆500克，猪排骨100克，料酒、米醋、葱段、姜片、精盐、香菜末各适量。

制法：①将黄豆洗净，用清水浸透；排骨洗净，斩成小块，备用。

②锅内加水适量，放入黄豆、排骨、黄酒、米醋、精盐、葱段、姜片，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟，撒上香菜末即成。佐餐食用。

功效：健脾和胃，滋阴养血。

适应症：缺铁性贫血。

【黄豆粉鸡蛋饼】

用料：黄豆粉、面粉各100克，玉米粉200克，鸡蛋4只，红糖、牛奶各150克，豆油适量。

制法：①将黄豆粉、面粉、玉米粉混合均匀，加入打匀的鸡蛋浆、牛奶及清水适量，和成面团制成薄饼，置热油锅中煎熟，备用。

②将红糖放入锅内，加水少许，熬至溶化，抹在煎饼上，卷起即成。作点心食用。

功效：健脾宽中，滋阴养血。

适应症：缺铁性贫血。

▲紫　癜

血小板减少性紫癜是一种因血小板破坏增多而引起的常见出血性疾患。本病小儿患者通常是继发于病毒感染的自限性疾病，而成年患者则一般没有明显的诱发病因。本病分为急性与慢性两种，一般认为，病程在2－6周内为急性型，病程超过6周至数年者为慢性型。本病的临床表现为皮肤出血点，瘀斑，便血，牙龈出血，妇女月经过多等，多次化验检查可发现血小板减少。

中医学认为，血小板减少性紫癜乃由于外感邪热致阳热过盛，或饮食不节，情志郁结，内伤正气以致阴虚内热。热盛干扰血分，迫血妄行，溢于脉外，引起出血。若血瘀于皮肤，则成为紫斑。阴阳气血，互相依存，若脾气亏虚，不能摄血，则阴血不能内守，溢于脉络之间，郁而发斑。

中医学将血小板减少性紫癜分为三种类型，针对不同病因加以辨证施治。

1. 毒热郁营，热迫血溢：皮肤出现紫斑，或有鼻衄、牙龈出血、尿血、便血，月经过多，烦躁不安，小便黄赤，大便干结，舌质红，苔薄黄、脉弦数。治宜清热解毒，凉血止血。

2. 阴虚内热、迫血妄行：皮肤出现紫斑，其色青紫，或见鼻衄、齿衄，伴有潮热，心烦，口渴喜饮，手足心热，腰部酸软，舌质红，苔干或褐色，脉象细数。治宜养阴清热，凉血止血。

3. 气虚不摄，血不循经：反复出血，周身有斑，兼有齿衄、鼻衄，头晕目眩，面色苍白，唇甲不华，神疲体倦，食欲不振，心悸，动则气短心跳，振颤多汗，舌质淡，脉细弱。治宜养心健脾，益气摄血。

【绿豆薏米粥】

用料：绿豆50克，薏米30克。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：清热解毒，凉血止血。

适应症：毒热郁营、热迫血溢型及阴虚内热、迫血妄行型紫癜。

【扁豆红枣粥】

用料：白扁豆30克，红枣7枚，糯米50克。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：健脾益气。

适应症：气虚不摄、血不循经型紫癜。

【绿豆红枣汤】

用料：绿豆、红枣各50克，红糖适量。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂，连服15日为1个疗程。

功效：清热解毒，补脾益气，养血和血。

适应症：气虚不摄、血不循经型紫癜。

四、泌尿、生殖系统疾病

▲尿路感染

尿路感染多由细菌侵入泌尿系统所致，包括肾盂肾炎、膀胱炎、尿道炎等。本病的主要症状为尿频、尿急、尿痛、发热、畏寒、腰部酸痛，或有血尿、脓尿，容易反复发作。尿中白细胞较多，或有红细胞，尿培养有致病菌，病原菌多为大肠杆菌。由于女性尿道短而宽、与阴道邻近等生理特点，故本病患者以女性和女婴为多见。尿路感染相当于中医学的“淋证”。中医学认为，肾气不足，湿热蕴结于下焦，是引起本病的主要原因。而湿热的产生却是多方面的，如过食肥甘厚味、嗜酒致使脾失健运；肝气郁结、气郁化火，脾受肝制，湿浊内蕴；劳伤过度，脾肾两亏，皆可导致本病。

中医学将尿路感染分为两种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1. 下焦湿热、膀胱蕴毒：尿急、尿频、尿道痛、尿意不尽，腹胀，恶心或呕吐，食纳不佳，身倦体重，口渴不思饮或午后低烧，尿浑色黄，苔白腻心黄，脉滑数。治宜清热解毒，分清通淋。

2. 脾肾两虚、下焦蕴毒：劳累后，小便频数，无明显的尿痛、尿热。如偏于脾虚，则可见眼睑浮肿，下肢肿胀，

食少纳差，大便溏薄，舌体胖大，边有齿痕，脉象沉缓。如偏于肾虚，则可见头晕目眩，失眠多梦，腰痛腿软，舌体消瘦，舌质淡红，脉象沉细。治宜偏于脾虚：益气健脾，利湿解毒；偏于肾虚：补益肾气，利湿解毒。

【绿豆海带甜汤】

用料：绿豆80克，海带60克，白糖适量。

制法：①将绿豆洗净，用清水浸软；海带漂洗干净，切丝，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、海带丝，大火烧沸，改用文火炖烂，加糖即可服食。每日1剂。

功效：清热解毒，利湿通淋。

适应症：下焦湿热，膀胱蕴毒型尿路感染。

【绿豆薏米粥】

用料：绿豆30克，薏米40克，粳米120克，冰糖适量。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：清热解毒，利湿通淋。

适应症：下焦湿热，膀胱蕴毒型尿路感染。

【绿豆芽白糖饮】

用料：绿豆芽500克，白糖50克。

制法：将绿豆芽洗净，捣烂取汁，加入白糖令溶即成。每日1剂。

功效：清热解毒，利尿通淋

适应症：下焦湿热，膀胱蕴毒型尿路感染。

【茅根赤豆粥】

用料：鲜白茅根 60－90 克（干品 20－30 克），赤小豆 150 克，粳米 120 克。

制法：将白茅根洗净，加水煎沸 20 分钟，去渣留汁，加入洗净的赤小豆、粳米煮为稀粥食用。每日 1 剂，2－3 次分服。

功效：清热解毒，利尿通淋。

适应症：下焦湿热，膀胱蕴毒型尿路感染。

【豆麦通草粥】

用料：青豆（未成熟的黄豆）、小麦各 50 克，通草 6 克，白糖适量。

制法：将青豆、小麦洗净，通草用干净纱布包好，共置沙锅内，加水煮至烂熟，拣出药袋，调入白糖即可食用。每日 1 剂

功效：清热解毒，利尿通淋。

适应症：下焦湿热，膀胱蕴毒型尿路感染。

【赤豆内金粥】

用料：赤小豆 60－90 克，鸡内金 15 克，白糖适量。

制法：①将赤小豆洗净；鸡内金研为细末，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆煮至将熟时，加入鸡内金粉，再煮至粥熟，调入白糖即成。每日 1 剂，清晨空腹服下

功效：清热解毒，健脾利湿，消积化瘀。

适应症：下焦湿热，膀胱蕴毒型尿路感染。

【冬瓜豆豉粥】

用料：冬瓜（带皮）500克，淡豆豉50克，粳米100克，白糖适量。

制法：①将冬瓜洗净，切成小块；粳米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入粳米、豆豉煮粥，五成熟时加入冬瓜块，再煮至粥熟，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热解暑，除烦止渴，利尿通淋。

适应症：夏季外感湿邪所致的尿路感染，症见小便短涩，尿道灼痛，烦热口渴等。

【麻仁绿豆粥】

用料：火麻仁10－15克、绿豆60克，陈皮3片，粳米100克

制法：将上4味洗净，共置锅内，加水煮为稀粥，拣出陈皮即可服食。每日1剂。

功效：清热解毒，润燥散结，利尿消肿。

适应症：老年性尿路感染，小便不利等。

【淡竹叶赤豆粥】

用料：淡竹叶、糯米各100克，赤小豆50克，

制法：①将淡竹叶、糯米、赤小豆分别洗净，备用。

②锅内加水适量，放入淡竹叶煎沸15分钟，去渣留汁，

加入糯米、赤小豆煮至烂熟，即可服食。每日1剂。

功效：清热解毒，益气凉血，利尿消肿。

适应症：下焦湿热，膀胱蕴毒型尿路感染。

▲小便不利

小便不利是指每次排尿量少，尿线变细，或点滴而出，甚至无尿排出。现代医学中的神经性尿闭、膀胱括约肌痉挛、尿路结石、尿路肿瘤、老年性前列腺肥大、尿毒症等均可出现小便不利。本病属于中医“癃闭”的范畴。

中医学认为，癃闭的形成，系由膀胱气化不利，致使小便排出不畅或不能排出，其病因有湿热蕴积、肺热气壅、肝郁气滞、肾气不足及尿道阻塞等多种。治疗原则宜通调膀胱气化，并有实证与虚证之别，实证宜清湿热、散瘀结、利气机以通水道，虚证则以补脾益肾，助气化，以利小便通畅。

【黑豆狗肉汤】

用料：黑豆30克，狗肉500克，调料适量。

制法：将黑豆洗净，用清水浸软，狗肉洗净切块，共置锅内，加水炖至烂熟，调味食用。每日或隔日1剂。

功效：温肾壮阳。

适应症：肾阳虚所致的小便不利或遗尿，以及肾虚阳痿。

【香椿拌豆腐】

用料：鲜香椿50克，豆腐150克，精盐、味精、香油

各适量。

制法：将豆腐洗净切块，放入盘中，香椿洗净切碎，撒在豆腐上，加精盐、味精、香油拌匀食用。每日1剂。

功效：清热利湿，润燥生津。

适应症：湿热内蕴所致的小便短赤涩痛。

【茅根赤豆粳米粥】

用料：鲜白茅根、赤小豆、粳米各150克。

制法：将白茅根洗净，加水煎汤，去渣后再入洗净的赤小豆、粳米煮粥食用。每日1剂。

功效：清热利尿。

适应症：湿热内蕴所致的小便不利，水肿。

【绿豆芽汁】

用料：绿豆芽500克，白糖适量。

制法：将绿豆芽洗净，捣烂取汁，加入白糖调服。每日1剂

功效：清热利尿，消肿。

适应症：湿热内蕴所致的小便不利，水肿。

【黄豆茅根汤】

用料：黄豆、白茅根、白糖各30克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：清热利尿，消肿。

适应症：湿热内蕴所致的小便不利，水肿，腹胀等。

【六一散豆浆饮】

用料：六一散6克，豆浆500毫升，白糖适量。

制法：将六一散、豆浆共置锅内，煮沸后加入白糖调匀，即可饮服。每日1剂。

功效：清热润燥，利尿通淋。

适应症：夏季外感暑邪所致之小便不利，症见烦热口渴，尿黄短少，尿道刺痛等。

【黄豆皮煮酒方】

用料：黄豆皮100克，黄酒500毫升。

制法：将黄豆皮放入锅内，加水500毫升，文火煎沸5－7分钟，加入黄酒，再煎沸2－3分钟，滤取酒液即成。每服50－60毫升，每日2－3次。

功效：利尿消肿。

适应症：小便不利，水肿等。

【四味黄豆散】

用料：黄豆250克，花生米100克，麦芽、米糠各50克，白糖100克。

制法：①将黄豆、花生米分别洗净，以文火炒熟，捣碎，研为细末，备用。

②将麦芽，米糠洗净晒干，研为细末，备用

③将上4味与白糖调和均匀，贮存备用。每服30－60克，每日2次，温开水冲服。

功效：健脾益胃，利水消肿

适应症：脾失健运所致的小便不利，伴见面浮肢肿，面色萎黄、消瘦等。

【蚕豆粳米粥】

用料：蚕豆60克，粳米50克，豆腐乳1块。

制法：将蚕豆洗净，用清水浸泡一夜，然后与洗净的粳米一同入锅，加水煮为稀粥，以豆腐乳佐食。每日清晨空腹1剂

功效：健脾祛湿，润燥生津，利尿消肿

适应症：脾失健运所致的小便不利，以及水肿，脚气等。

【蚕豆衣汤】

用料：蚕豆衣150克，白糖适量。

制法：将蚕豆衣洗净，加水煎汤，去渣，调入白糖即可饮服 每日1剂。

功效：利尿渗湿。

适应症：小便日久不通。

▲遗 尿

遗尿是指小便失控或夜间睡眠中小便自出的一种病证。前者多见于老年人，后者多见于小儿。本病以虚证为多，肺、脾、肾气虚弱，影响膀胱的功能，不能约束小便，是其关键所在。

【腐皮白果粥】

用料：豆腐皮60克，白果10枚，粳米100克。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：养胃，补肺，固肾。

适应症：肾虚遗尿，小便频数，以及妇女带下等。

【黑豆浸尿方】

用料：黑豆500克，童尿适量。

制法：将黑豆洗净晾干，浸入新鲜童尿内（以淹没黑豆为度），浸至黑豆皮起皱纹，取出黑豆，晾干炒熟，每次嚼食20粒，每日2次，以淡盐水送服。

功效：养阴滋肾。

适应症：小儿遗尿。

【黑豆莲子羊肉汤】

用料：黑豆80克，莲子肉50克，羊肉250克，橘皮2片，料酒、精盐各适量。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸透；羊肉洗净，切成小块；莲子肉、橘皮洗净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、羊肉、莲子肉、橘皮、料酒，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖30分钟，加盐调味即成。每日1剂。

功效：健脾补肾，益气活血，涩精止遗。

适应症：遗尿，小便频数，遗精等。

【刀豆熘腰花】

用料：刀豆250克，猪肾1对，食用油、黄酒、姜丝、葱末、白糖、精盐、味精、湿淀粉各适量。

制法：①将刀豆撕去筋，洗净切片；猪肾去外膜，剖开，剔去臊腺，洗净污水，入沸水锅中焯一下，捞出后剞花，再切成薄片，放入碗内，加黄酒、精盐腌渍30分钟，加湿淀粉拌匀上浆，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，再下腰片滑透捞出；刀豆片下油锅煸炒至透，加水少许煮沸，加入精盐、黄酒、白糖烧至入味，下腰片翻匀，用湿淀粉勾成薄芡，颠翻出锅即成。

功效：温中补肾，固精止遗。

适应症：遗尿，遗精，腰痛等。

▲尿路结石

尿路结石又称为尿石症，包括肾结石、输尿管结石、膀胱及尿道的结石。临床上将肾和输尿管结石合称为上尿路结石，膀胱和尿道结石合称为下尿路结石。目前病因尚未明确，但一般认为，可能与自然环境、种族遗传、代谢异常（高尿钙、高草酸钙等）、营养失调及饮食习惯、泌尿系疾病、感染、异物或尿瘀积等因素有关。本病多见于青壮年，患者可长期无症状，但若活动的结石突然阻塞时，则可有绞痛，并常伴尿频、尿急、尿痛或血尿等症状，同时患者还可伴有面色苍白、大汗淋漓、恶心、呕吐、腹胀等症状，病情

严重者可导致肾积水和肾功能不良。

中医学认为，尿路结石大多由于过食肥甘酒热，以致湿热蕴积于下焦，复与尿中沉浊物互结，日积月累，遂缓缓结聚成块，小者为砂，大者为石。或迫于肾，或在膀胱，或在尿道，或能排出而又产生。又热伤血络，迫血妄行，小便涩痛带血。

中医学将尿路结石分为二种类型，针对不同病因加以辨证施治。

1. 下焦湿热，蕴积成石：腰腹绞痛，痛连小腹，或向阴部放射，尿频、尿急、尿痛、尿涩而余沥不尽，尿中带血，有时尿中杂有砂石，苔红、苔黄或苔腻，脉弦数或滑数。治宜清热利湿，通淋排石。

2. 结石久停，气滞血瘀：腰酸痛而胀，小腹胀满而痛，尿涩痛、滴沥不尽，血尿或见血块，舌质暗红或有瘀点，苔薄、脉弦而涩。治宜理气导滞，化瘀通络。

3. 结石久停，脾肾虚弱：神疲体倦，饮食欠佳，脘腹胀满，腰背酸痛，脚软乏力，大便溏薄，排尿不畅，舌苔薄白，脉弱或沉细乏力。治宜健脾补肾，利水排石。

【赤豆内金粥】

用料：赤小豆、粳米各50克，鸡内金粉20克。

制法：将赤小豆、粳米淘洗干净，加水煮成稀粥，调入鸡内金粉即成。每日1剂。

功效：清热利湿，通淋排石。

适应症：下焦湿热，蕴积成石型尿路结石。

【冬瓜皮黑豆汤】

用料：冬瓜皮50克，黑豆、生姜各10克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：清热利湿，通淋排石。

适应症：下焦湿热，蕴积成石型尿路结石。

【绿豆芽芹菜饮】

用料：绿豆芽50克，芹菜30克，白糖适量。

制法：将绿豆芽、芹菜洗净，剁成碎末，与白糖一同放入碗内，冲入沸水，候温，饭前饮用。每日2剂。

功效：清热解毒，利尿通淋。

适应症：下焦湿热，蕴积成石型尿路结石

【绿豆芽橘皮汤】

用料：绿豆芽100克，橘皮60克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：健脾燥湿，利尿通淋。

适应症：下焦湿热，蕴积成石型尿路结石。

【车前子绿豆汤】

用料：车前子30克，绿豆60克。

制法：将车前子用干净纱布包好，与洗净的绿豆一同放入锅内，加水煎至豆烂，拣出药袋，吃豆喝汤。每日1剂。

功效：清热解毒，利尿通淋。

适应症：下焦湿热，蕴积成石型尿路结石。

▲急性肾炎

急性肾炎是急性肾小球肾炎的急性发作。本病多见于链球菌感染后，其他细菌感染也可引发。

急性肾炎多见于儿童及青少年，一般继发于咽峡炎、扁桃体炎、猩红热、流行性腮腺炎、化脓性皮肤病等。其前驱感染后可有1－3周潜伏期。起病较急，主要临床症状有水肿、尿少、血尿、高血压等，并可见一过性肾功能不全。少数患者可出现严重高血压、急性肾功能衰弱。

中医学认为，肾炎多由风邪外袭，或冒雨涉水，居处潮湿、或劳倦过度等因素，导致三焦气化功能失司所引起。其中以肺、脾、肾的关系甚为密切，尤以脾肾阳虚为主要环节。肺、脾、肾的气化功能正常，才能使水液的升降、出入保持正常运行。若肺不能宣化，脾不能运化，肾不能温化，三焦之气机不畅，决渎功能失常，上下出入之机关都不通利，因而水因气闭，气因水塞，渐成肿胀。

急性肾炎，多由外邪诱发，致使三焦阻滞，其病变部位，偏在于肺。

中医学将急性肾炎分为三种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1．风寒犯肺，三焦气滞：恶寒发热，咳嗽，气喘，头面四肢浮肿，或伴有胸水，口渴，尿少、色黄褐，大便干结，舌苔薄白，脉浮紧，或沉细。治宜宣肺发表，通利三焦。

2．风湿郁肺，湿毒蕴结：头痛发热，咽喉红肿疼痛，

咳嗽气促，口渴喜饮，开始头面、四肢轻度浮肿，逐渐高度浮肿，尿少赤涩，大便干结，舌苔白心黄、舌质红、脉沉滑数、或弦大。治宜清宣肺热，解毒利湿。

3．阴虚蕴毒，热迫血溢：咽峡红肿，后壁有脓泡，或扁桃体肿大，或轻度浮肿，口干、尿少、赤涩，或如洗肉水色血尿，舌质红，脉沉细数或细滑数。治宜滋养肾阴，清热解毒。

【赤豆鲫鱼桑白皮汤】

用料：赤小豆90克，鲫鱼2条（350克），桑白皮30克（鲜品60克），生姜皮、陈皮各6克，料酒、胡椒粉、精盐各少许。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃及内脏，洗净；桑白皮、陈皮用干净沙布包好；赤豆洗净，备用。

②将鲫鱼、药袋、赤小豆、生姜皮、料酒一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮1小时，拣出药袋，调味服食。每日1剂。

功效：疏风清热，利水消肿。

适应症：风热郁肺，湿毒蕴结型急性肾炎。本方亦适用于营养不良性水肿。

【四季豆白茅根汤】

用料：四季豆种子（干）100克，白茅根30克，白糖50克。

制法：先将白茅根水煎去渣，再入四季豆煮至烂熟，调入白糖即成。每日1剂。

功效：滋养肝肾，清热解毒，利水消肿。

适应症：阴虚蕴毒，热迫血溢型急性肾炎。

【桑菊绿豆汤】

用料：桑白皮30克，白菊花9克，绿豆60克。

制法：水煎服。每日1剂，2次分服。

功效：清热解毒，利尿消肿。

适应症：小儿急性肾炎。

【赤豆冬瓜鳝鱼汤】

用料：赤小豆50克，冬瓜（连皮）500克，鳝鱼1条（250克），葱段、料酒各适量。

制法：①将赤小豆洗净，用清水浸软；冬瓜去瓤洗净，切成小块；鳝鱼剖杀，去鳞、鳃及内脏，洗净切段，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、冬瓜块、鳝鱼段、葱段、料酒，大火烧沸，改用文火炖至烂熟，不加盐，淡食。每日1剂。

功效：清热解毒，补脾利水，消肿。

适应症：急、慢性肾炎水肿及肝硬化腹水等。

【冬瓜赤豆粥】

用料：冬瓜500克，赤小豆50克，粳米60克。

制法：①将冬瓜洗净，去皮、瓤，切成小块；赤小豆洗净，用清水泡软；粳米洗净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、粳米煮粥，五成熟时加入冬瓜块，再煮至粥熟即成。每日1剂，2次分服。

功效：清热解毒，利尿消肿。

适应症：急性肾炎水肿，尿少等。

▲慢性肾炎

慢性肾炎是慢性肾小球肾炎的简称，是由一组不同病因所致、病情迁延发展，最终导致慢性肾功能衰竭的肾小球疾病。慢性肾炎患者以青、中年男性居多。起病隐匿、缓慢。临床症状以水肿、蛋白尿、血尿、高血压、慢性进行性肾功能损害为主要特征。晚期常见贫血。

中医学认为，慢性肾炎多由急性肾炎转变而来，也有因内伤而发，其病变部位，偏在于脾肾。若脾气亏虚，后天失养，气血因而亦亏；肾气失固，精气外泄，肾阴更虚，损及肝阴，肝阴不足，则肝阳上亢；或阴阳两虚，虚阳上越。若清阳不升，浊阴不降，冲上犯胃，蒙蔽清窍，则可出现尿毒症昏迷的危候

中医学将慢性肾炎分为四种类型，并针对不同病因加以辨证施治

1. 肺失宣降，脾运不健：恶寒发热，咳嗽喘促，胸闷气憋，咽痛口渴，有汗或微汗，高度浮肿，以头面上半身为重，腹胀便溏，食纳不佳，尿少色黄，舌苔薄白，脉多滑数。治宜宣肺利气，运脾消肿。

2. 脾肾阳虚，水湿泛滥：面色㿠白或苍黄，全身高度浮肿，腹胀膨隆如鼓，肢凉怕冷，食欲不振，大便溏次频，小便少，色清白，腰酸痛，舌质淡而胖大，边有齿痕，舌苔薄白，脉象沉细或沉缓。治宜温脾助阳，行气利水。

原书缺页

【黑豆米酒汤】

用料：黑豆200克，米酒400毫升。

制法：将黑豆洗净，放入沙锅内，加水1000毫升，煎至600毫升时加入米酒，再煎至600毫升，吃豆喝汤。每日1剂，3次分服。

功效：滋补肝肾，祛风利水。

适应症：慢性肾炎之全身浮肿。

【冬瓜皮蚕豆壳茶】

用料：冬瓜皮50克，蚕豆壳、茶叶各20克。

制法：将上3味水煎取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：健脾除湿，利尿消肿。

适应症：肺失宣降，脾运不健型慢性肾炎。

【蚕豆花生汤】

用料：蚕豆200克，花生米120克，红糖50克。

制法：将蚕豆、花生米洗净，放入锅内，加水适量，用文火煮至汤呈棕红色，加入红糖服食。每日1剂，2次分服。

功效：健脾润肺，祛湿消肿。

适应症：肺失宣降、脾运不健型慢性肾炎。

【赤豆商陆鲫鱼汤】

用料：鲫鱼2条（400－500克），赤小豆120克，商陆3克，大蒜15克。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃及内脏，洗净；赤小豆洗净，用清水浸透；商陆用干净纱布包好；大蒜洗净切片，备用

②锅内加水适量，放入鲫鱼、赤小豆、商陆、蒜片，大火烧沸，改用文火煎1小时，去商陆，不加盐，淡食。每日或隔日1剂，连服3－4剂。

功效：补中益气，利水消肿。

适应症：肺失宣降，脾运不健型慢性肾炎。

【蚕豆牛肉汤】

用料：蚕豆100克（鲜品200克），牛肉200克，胡萝卜50克，姜丝、葱末、白糖、料酒、精盐、味精、香油、鲜汤各适量。

制法：①将蚕豆洗净，加水煮透，去皮；牛肉、胡萝卜分别洗净，切成小块，备用。

②锅内放入蚕豆、牛肉、胡萝卜、姜丝、葱末、料酒、鲜汤，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮30分钟，调入白糖、精盐、味精、香油即成。每日1剂。

功效：温脾助阳，行气利水。

适应症：脾肾阳虚，水湿泛滥型慢性肾炎。

【黄芪赤豆糯米粥】

用料：生黄芪、薏苡仁各30克，赤小豆15克，糯米60克，鸡内金9克，金橘饼2枚。

制法：①将鸡内金研为细末；金橘饼切成小块；薏苡仁、赤小豆、糯米洗净，备用。

②将黄芪洗净，加水煎沸30分钟，去渣，放入赤小豆、薏苡仁、糯米煮粥，八成熟时加入鸡肉金、金橘饼，再煮至粥熟即成。每日1剂，2次分服。

功效：温脾助阳，行气利水。

适应症：脾肾阳虚，水湿泛滥型慢性肾炎。

【扁豆鸭肉汤】

用料：白扁豆50克，老鸭肉250克，食用油、姜片、精盐、味精、黄酒各适量。

制法：①将白扁豆洗净，用清水浸透；老鸭肉洗净，切片，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下鸭肉片略炒，加水适量，放入蚕豆、姜片、黄酒，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖熟，调入精盐、味精即成。每日1剂。

功效：滋阴益气，利水消肿。

适应症：气阴两虚型慢性肾炎。

【黑豆杜仲茅根汤】

用料：黑豆100克，杜仲15克，白茅根30克，白糖适量。

制法：①将黑豆洗净；杜仲、白茅根洗净，用纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入黑豆、药袋，大火烧沸，改用文火煎1小时，去药袋，调入白糖即成。每日1剂，2次分服。

功效：补益肝肾，利水消肿。

适应症：慢性肾炎水肿，腰痛。

【蚕豆糕】

用料：蚕豆500克，红糖300克。

制法：将蚕豆洗净，用清水浸软，去皮，放入锅内，加水煮至熟烂汁稠，再入红糖拌匀，压搅成泥，候冷取出，将豆泥制成饼状，晾干即成。作点心食用。

功效：健脾祛湿，利尿消肿。

适应症：肾炎水肿，高血压等。

▲尿　血

尿血为尿液中含有较多的红细胞。尿血量多，肉眼即能见尿呈洗肉水色或血样，甚至有凝血块者称为“肉眼血尿”，仅在显微镜下发现者，则称为“镜下血尿”。引起尿血的病因很多，有全身性疾病，如白血病、血小板减少性紫癜、再生障碍性贫血等，泌尿系统疾病，如肾炎、尿路结石、肾结核、泌尿系肿瘤等也可引发本症，属于中医“尿血”、“血淋”及“虚劳”等范畴。

中医学认为，尿血多因热蕴于肾及膀胱，热伤脉络所致，或因脾肾亏虚、脾不统血，肾不固摄而成。又分为虚证、实证两种类型。虚者有气血双亏与肾虚之别，实者则有心火与湿热下注之异。治疗上，应根据病因的不同辨证施治。

【豆豉鲫鱼汤】

用料：淡豆豉60克，活鲫鱼1条（250克），葱白7根，生姜3片，米醋、精盐各适量。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净切块；葱白洗净切段，备用。

②将上述诸料放入碗内，加水适量，上笼蒸熟食用。每日1剂。

功效：健脾祛湿，通阳利水。

适应症：尿血，小便不利。

【地黄粉豆瓣酱】

用料：豆瓣酱300克，干地黄粉100克。

制法：将上2味调匀，贮瓶密闭7日令发酵，再上笼蒸熟即成。每取30－50克，佐餐或调粥食用，每日1次。

功效：滋阴，清热，凉血。

适应症：妇女妊娠期尿血或小便赤涩。

【茅根赤豆粥】

用料：白茅根60克（鲜品200克），赤小豆150克，粳米100克。

制法：①将白茅根洗净切碎；赤小豆洗净，用清水浸软；粳米洗净，备用。

②锅内加水适量，放入白茅根煎沸30分钟，去渣，加入赤小豆、粳米煮为稀粥即成。每日1剂，2次分服。

功效：清热利湿，凉血止血。

适应症：尿血，便血，肾炎水肿等。

【荠菜拌豆腐】

用料：鲜荠菜250克，豆腐120克，精盐、味精、香油、米醋、姜粉各适量。

制法：将豆腐切成小块，入沸水锅中焯透，捞出过凉，沥干水分，放入盘内。鲜荠菜择洗干净，入沸水锅中焯一下，捞出，沥干水分，切成碎末，撒在豆腐上，加调料拌匀即成。每日1剂

功效：清热润燥，利湿凉血。

适应症：尿血，便血，乳糜尿，吐血，咯血，月经量多等。

【莴笋豆腐汤】

用料：莴笋、豆腐各250克，食用油，姜丝、精盐、味精、香油、湿淀粉各适量。

制法：①将莴笋去皮洗净，切成小块；豆腐洗净、切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下姜丝煸香，再下莴笋、豆腐略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火煮5－7分钟，加入精盐、味精、香油，用湿淀粉勾成薄芡即成。每日1剂。

功效：清热解毒，润燥凉血。

适应症：尿中带血，小便不利，产后乳汁不通等。

【双豆茅根汤】

用料：绿豆、黑豆、白茅根各30克。

制法：将白茅根洗净，加水煎沸30分钟、去渣，加入洗净的绿豆、黑豆煮至烂熟即成。每日1剂，2次分服。

功效：清热利湿，凉血止血。

适应症：尿血，便血等。

【蚕豆衣汤】

用料：蚕豆衣60克，红糖30克。

制法：将蚕豆衣洗净，加水煎沸15－20分钟，去渣，调入红糖即成。每日1剂，2次分服。

功效：健脾祛湿，凉血止血。

适应症：尿血，小便不利，水肿等。

▲遗　精

所谓遗精，是指在无性交活动状况下发生射精的现象。遗精是进入青春期发育后的男性常见的正常生理现象。一般而言，性功能正常的成年男子每月有1－2次或2－3次遗精属正常范围，大约80%的男性都有遗精的现象。但如果一周数次或一夜数次遗精，或一个性冲动精液就流出来，或已婚男子在正常性生活的情况下，仍然出现遗精，而且伴有头昏眼花，精神萎靡不振，失眠健忘，腰疼腿软等症状，则为病理状态，属于性功能障碍的一种表现。因为频繁遗精常常使大脑皮层处于兴奋性增强的状态，常会引起早泄，进而由于过分的兴奋而变为抑制，又会产生阳痿。

中医学认为，人体精液藏之于肾，宜封固而不宜外泄，因此失精之病主要责之肾失固秘，精关不固，又与心、肝、

脾诸脏关系密切。其证有虚实之别，实证多为湿热下注，肝郁化火，相火妄动，以致精室受扰；虚证多为心脾损伤，肾气不固，封藏失职。初起的遗精以实证居多，久病则以虚证常见，或虚实夹杂。

中医学将遗精分为两种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1. 心肾不交型。人之心阳应下交于肾，以温肾水；肾水应上济于心，以养心火，称之为心肾相交或云水火既济。若人欲念太过或心为物所惑，则使心火亢于上，不能下交于肾；性生活过频又使肾阴亏于下，不能上济于心，心火无所制，则可导致心肾不交，火扰肾精不得固藏，故遗泄频繁。此类患者临床多表现为心神不宁，虚烦少眠，怔忡健忘，头晕耳鸣，精神不振，口干舌燥，多梦遗精，潮热盗汗，舌尖红，苔薄黄，脉细数。治宜滋阴降火，交通心肾。

2. 肾虚不藏型。房事过度，恣情纵欲，或青年早婚，或因大病久病，耗损肾精，导致肾阴亏损，虚火扰窍而遗泄，或导致肾气虚亏，固守精液无能，而使精液自滑。

①阴虚火旺：患者情欲亢进，梦中遗精甚则动情即遗，腰腿酸软，头昏耳鸣，手足烦热，舌红少津，脉弦细数。治宜滋阴降火，佐以固肾。

②阳虚不固：患者常滑精繁作，精液清冷，阴茎寒凉，腰腿酸软，背寒肢冷，精神萎靡，面色苍白，夜尿频繁，余沥不尽，大便溏薄，舌淡苔白，脉沉弱，两尺尤甚。治宜补肾固精

③湿热下注：平素过食辛辣肥甘、醇酒厚味，湿热内生，或感受湿邪，蕴积化热，下注于肾，扰动精室而遗精频

作。症状可见梦遗，有时伴有热刺痛，小便赤涩不爽，或见混浊，口干口苦，舌红苔黄腻，脉滑数或濡数。治宜清热利湿。

【黑豆青蒿汤】

用料：黑豆、青蒿各30克。

制法：将青蒿洗净，加水煎沸15－20分钟，去渣，加入洗净的黑豆煮至烂熟即成。每日1剂，2次分服。

功效：清热利湿，滋补肝肾。

适应症：湿热下注型遗精。

【豇豆鸡肉汤】

用料：豇豆、鸡肉各100克，藤藤菜30克，黄酒、姜丝、葱末、精盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

制法：①将豇豆洗净，用清水浸软；鸡肉切成小块；藤藤菜洗净切段，备用。

②锅内加水适量，放入豇豆、鸡肉、藤藤菜、黄酒、姜丝、葱末、精盐，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮至烂熟，调入味精、胡椒粉、香油即成。每日1剂。

功效：温中益气，补肾固精。

适应症：阳虚不固型遗精，以及肾虚带下，小便频数等。

【干蒸莲子】

用料：脱皮莲子180克，糯米120克，豆沙馅60克，冰糖末、熟猪油、白糖、桂花酱各适量。

制法：①将莲子入沸水锅中焯一下，捞出去芯，放入碗中，加白糖及清水适量，调匀，上笼蒸透，备用。

②将糯米淘洗干净，蒸为米饭，加入熟猪油、白糖、桂花酱拌匀，备用。

③取碗一只，抹上熟猪油，码入莲子，再撒上冰糖末，然后将拌匀的糯米饭摊在莲子上，中间稍凹一点，放入豆沙馅，反扣在盘内即成。作点心食用。

功效：健脾补肾，养心安神。

适应症：心肾不交型遗精。

【扁豆芡实炖母鸭】

用料：白扁豆90克，芡实60克，老母鸭1只（1500克左右），食用油、黄酒、精盐各适量。

制法：①将母鸭宰杀，去毛，开脏，去肠杂，洗净，斩成大块；白扁豆、芡实洗净，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下鸭块翻炒5分钟，烹入黄酒，加水适量，焖煮5分钟，然后倒入沙锅内，再加入白扁豆、芡实、黄酒及精盐，烧沸后用文火炖至烂熟即成。佐餐食用。

功效：滋阴清热，健脾益肾。

适应症：阴虚火旺型遗精。

【莲子豌豆羹】

用料：莲子200克，青豌豆、樱桃各25克，淀粉50克，冰糖200克。

制法：①将干莲子放入盆内，加10克食碱及适量开水，

用硬刷子刷掉莲子皮，冲洗干净，放入大碗内，加温水适量，上笼蒸熟，去掉莲子心；樱桃、青豌豆洗净；淀粉加水调匀，备用。

②锅内加水适量，放入冰糖熬溶，加入莲子、樱桃、青豌豆，煮沸30分钟，用湿淀粉勾芡，再稍煮即成。作点心食用。

功效：补脾益肾，养心安神。

适应症：心肾不交型遗精。

【素炒蚕豆】

用料：鲜蚕豆粒500克，豆油、葱花、白糖、精盐、味精各适量。

制法：①将蚕豆粒洗净，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱花煸香，放入蚕豆煸炒至豆皮开裂，加入白糖、精盐和水，烧至入味，点入味精，出锅即成。佐餐食用。

功效：清热利湿，健脾涩精。

适应症：湿热下注型遗精。

▲早　泄

所谓早泄，是指在男方还没有和女方性交，或者刚刚开始性交即阴茎插入阴道之时和刚插入之后，立即出现射精现象，致使阴茎立即软缩，性生活不能继续进行下去，而导致的性功能障碍。如果在性交时，由于男方不能控制足够长的时间而射精，以致使其具有性高潮的女性得不到满足，或者

不能随意地控制射精反射，也可归属于早泄范畴，但这是从性和谐角度讲的。

根据发病原因，早泄可分为器质性和功能性两大类。真正由于器质性病变引起的早泄极为少见，绝大多数属于功能性早泄。由于长期不能从容地从事性生活（环境不良），或过多地为在性生活中的“表现”而焦虑（怕不能满足女方），致使“精关不固”，这样就形成了快速射精的习惯。如果早泄发生在首次性交时，称为原发；如果在发生早泄之前，曾有过一个时期满意的性生活，则称为继发。早泄如长期得不到彻底的治疗，可导致中枢性功能衰弱，出现阳痿。

中医学认为，精液的藏泄，是与心、肝、肾三脏功能失调有关。倘若心火过旺，肝内相火炽烈，二火相交，扰动精关，致使精关不固，因而发生早泄或滑精；或者情志不遂，肝郁气滞，疏泄失常，约束无能，因而造成过早泄精；或纵欲精竭，阴亏火旺，精室受灼，致使固守无权；或者少年误犯手淫，过早婚育，戕伐太过，以致肾气虚衰，封藏失固，以致精泄过早。

中医临床将早泄分为四种类型，并针对不同病因进行辨证施治。

1. 相火炽盛。多由于欲念不遂或屡犯手淫，肝肾阴血亏耗，不能潜藏相火。又因欲念过旺，所愿不遂，引动心火，二火相煽则精室被灼，固守无能而早泄。临床观察，患者有情欲亢盛，泄精过早，急躁易怒，易激动，心悸失眠，怔忡不安，头晕目眩，口苦咽干，小便色黄，舌红苔黄，脉弦滑数等症状。治宜清泻相火。

2. 阴虚火旺。青年早婚，或婚后房事不加节制，肾精

过耗，致使阴虚火旺，精室受扰，封藏失职，迫精早泄。患者常伴有遗精、腰膝酸软，头晕耳鸣，五心躁热或潮热盗汗，虚烦不寐，小便色黄，舌红少津，脉细数等症。治宜滋阴降火。

3. 肾气不固　先天禀赋不足，或房事过度，或少年手淫过多，或年老多病之人，损伤肾气，致使肾气虚衰，不能固守精关，故交媾而早泄。患者常伴有遗精，精液清冷质稀，性欲减退，腰膝酸软，下肢无力，精神萎靡不振，背寒肢冷，小便清长频数，夜尿频多，余沥不尽，舌淡胖大而嫩，脉沉弱，尺脉尤甚。治宜温肾固精。

4. 心脾两虚。思虑过度，积劳成疾，致使心脾亏损而早泄。患者多有心悸、多梦、睡眠不实、不思饮食、面色无华、疲倦乏力、大便溏薄、舌淡脉细等症。治宜补益心脾，益气固精

【豆豉煮泥鳅】

用料：活泥鳅500克，豆豉、酱油、熟猪油各15克，生姜片10克，精盐、蒜片各5克。

制法：⑴将泥鳅放入盆内，用沸水烫死，再用清水洗去粘液，去鳃及肠杂，洗净切段，备用。

⑵炒锅上火，加油烧热，下蒜片煸香，加水适量，放入生姜片、豆豉、精盐、酱油，烧沸后再放入泥鳅段，大火烧沸，改用文火煮30分钟（或煮至汤汁粘稠）即成　每日1剂

功效：温中益气，固肾强精。

适应症：肾气不固型早泄。

【油炸双仁豆腐】

用料：核桃仁50克，豆腐400克，虾仁10克，鸡里脊肉50克，猪肥肉30克，鸡蛋清6只，大米粉、黄酒、精盐、味精各适量，花生油500克。

制法：①将核桃仁用温开水浸泡，剥去外衣，放入五成热的油锅中炸至淡黄色，捞出，捣研为末，放入碗内，备用。

②将豆腐洗净，削去老皮，用洁布包好，挤去水分，放入盛核桃仁的碗内，备用。

③将猪肥肉、虾仁、鸡肉分别剁成肉茸，放入盛核桃仁的碗中，加入精盐、味精、黄酒和2只鸡蛋清，调匀成糊状，备用。

①取盘子一只，抹上花生油，放入核桃仁糊，上笼蒸熟后取出，切成长方块，即为核桃仁豆腐坯，备用。

⑤将另4只鸡蛋清打入碗中，加入米粉，搅成蛋清糊，备用。

⑥炒锅上火，加入花生油烧热，将核桃仁豆腐坯逐块裹上蛋清糊，下油锅中炸至轻浮后捞起，待油温升至七成热时再入锅复炸至黄色时捞起，装入盘中即成。佐餐食用。

功效：温阳补肾。

适应症：肾气不固型早泄。

【芡实扁豆粥】

用料：芡实、白扁豆、山药各20克，糯米60克，白糖适量。

制法：按常法煮粥食用，每日1剂。

功效：健脾益气，滋肾固精。

适应症：肾气不固型早泄。

▲阳　痿

阳痿是指在性生活中男子虽有性欲，但阴茎不能勃起，或能勃起但不坚硬，从而不能插入阴道进行性交的一种性功能障碍。

阳痿可由器质性病变或精神心理因素造成。一般认为，器质性病变引起的阳痿仅占10－15%，这种阳痿往往属于原发性阳痿，表现为阴茎在任何时候都不能勃起。造成的原因很多，包括生殖系统疾病、全身性疾病、药物因素、血管疾病等。由此可见，阳痿与勃起机制直接相关的神经、血管和内分泌疾病损伤均有联系。

精神心理因素引起的阳痿，又称为功能性阳痿，这是最常见的一种性功能障碍，占85－90%。这种阳痿属于继发性阳痿、病人经检查并没有引起性功能障碍的器质性疾病。精神性阳痿常与某一次精神创伤有关，常以突然发病为特点，有的刚接触配偶时能勃起，但企图性交时却又立即萎缩、有时发病为一过性或暂时性，经过治疗多数可恢复。这种阳痿是由于大脑皮层抑制作用增强，使大脑性中枢得不到足够的兴奋所造成。致病的原因很多，包括精神因素（如过度紧张、疲劳、悲痛、忧愁、恐惧、焦虑、抑郁以及夫妻感情不和等）、婚后纵欲过度或婚前长期无节制的手淫，鳏夫综合症以及生活和药物因素（如大量吸烟、酗酒、长期服用

镇静安眠药物等)。

中医学认为，肾主藏精，为人之先天之本，若肾精不足，阳无阴精以充养，故见阳痿。又肾中真阳虚衰，不能作强，或惊恐伤肾亦可致痿。脾为人之后天之本，气血化生之源，运精而归肾，而肾有所养，后天脾胃强则阴精充，充则阳势始可振雄。反之，“阳明虚则宗筋（弛）纵”，故势衰而用废也。肝性条达疏泄而主筋，宗筋聚于阴器。若肝失疏泄之职，宗筋失职，亦令筋痿之病生矣。此外，湿热下注肝肾，致宗筋弛纵不收，而阳事不举；思虑太过，伤及心脾，亦可致痿。

中医学将阳痿分成四种类型，并进行辨证施治。

1．肾阳不足。由于素体阳虚，或久病伤肾，或恣情纵欲，房事过度，或手淫无节制，久之致肾阳亏虚，元阳不足，不能促进性功能，故性欲减退，而阳痿不举。故患者面色㿠白，精神萎靡，形寒肢冷，腰膝疲软无力，腰背畏寒，伴有滑精，精液清冷，小便频数，头昏耳鸣，舌淡胖而嫩，有齿痕，脉沉细尺弱。治宜温肾壮阳。

2．心脾两虚。由于思虑过度，心脾两伤，气血生化无源，或大病久病之后，中气虚弱，血气未复，均可导致阳痿。患者心悸健忘，失眠多梦，形体消瘦，食欲不振，疲乏无力，腹胀便溏，面色萎黄或苍白，舌淡白，脉细弱无力。治宜补益心脾。

3．肝郁不舒。长期情志不遂，忧思郁怒，或长期夫妻感情不合，或性生活不和谐，使肝失疏泄之职，导致宗筋所聚无能而痿。患者常性情急躁，心烦易怒，胁肋不舒或胀痛，睡眠多梦，食欲不振，便溏不爽，苔白脉弦。治宜疏肝

解郁。

4. 湿热下注。平素过食肥甘、膏粱厚味，酗酒无度戕伤脾胃，运化失司，聚湿生热，湿热内蕴，下注肝肾致宗筋弛纵，导致阳事不举。患者常兼有遗精之症，阴囊潮湿瘙痒坠胀，甚或肿痛，小腹及阴茎根部胀痛，小便赤热灼痛，腰膝酸痛，口干苦，舌红苔黄腻，脉弦滑。治宜清热利湿。

【刀豆熘腰花】

用料：刀豆250克，猪腰子1对，食用油、黄酒、姜丝、葱末、精盐、味精、白糖、湿淀粉各适量。

制法：①将刀豆撕去筋，洗净切片；猪腰子剖开，剔去筋膜臊腺，用沸水烫一下，剞花后切成薄片，放入碗内，加黄酒、精盐腌渍15分钟，再加湿淀粉拌匀，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入腰花滑熟捞起，备用。

③锅内留油适量，下刀豆煸炒至透，加水少许煮沸，下黄酒、精盐、味精、白糖推匀，焖煮片刻，下腰花翻匀，用湿淀粉勾成薄芡，出锅即成。佐餐食用。

功效：温中壮阳，益肾固精。

适应症：肾阳不足型阳痿。

【豆瓣海参】

用料：水发海参250克，豆瓣酱50克，鸡汤250克，猪油100克，鸡油、酱油、湿淀粉各25克，芹菜心、味精各5克，白糖3克，胡椒粉少许。

制法：①将芹菜心抽筋洗净，切成芹菜花；海参洗净，

斜切成片，每只海参切成3～4片，入沸水中焯一下，备用。

②炒锅上火，下猪油烧热，放入豆瓣酱，煸炒至酥，油变红色时注入鸡汤稍煮，捞出豆瓣渣，加入海参片、酱油、白糖、胡椒粉，烧至入味时加入味精、湿淀粉，淋入鸡油，撒上芹菜花，出锅即成。佐餐食用。

功效：壮阳补肾。

适应症：肾阳不足型阳痿。

【豆豉苁蓉萝卜汤】

用料：干豆豉100克，肉苁蓉8克，豆腐100克，萝卜50克，干鱼片20克，姜丝、葱末、精盐、味精、酱油、香油各适量。

制法：①将干豆豉捣碎；萝卜洗净，切丝；豆腐切成小块，备用。

②将肉苁蓉放入锅内，加水500毫升，文火煎煮1小时，滤去药渣不用，药液内加入干鱼片，煮沸5～7分钟，加干豆豉、萝卜丝、豆腐块、精盐、酱油、葱末、姜丝，煮沸3分钟，淋入香油，点入味精即成。

功效：补肾益精。

适应症：阳痿，早泄等。

【钟乳豆豉酒】

用料：钟乳石100克，豆豉90克，附子15克，白酒2500毫升。

制法：将前3味捣碎，浸入白酒内，密封贮存，置于温暖处，5～7日后滤取酒液即成。每服30毫升，每日2次。

功效：温肾壮阳。

适应症：肾阳不足型阳痿。

五、神经、运动系统疾病

▲眩　晕

眩晕是目眩与头晕的合称。目眩即眼花或眼前发黑，视物模糊；头晕即感觉自身或周围物体旋转，站立不稳。目眩与头晕常同时并存，故合称眩晕。美尼尔氏病、高血压、严重贫血者、脑震荡、神经衰弱、动脉硬化、药物中毒、心律失常等，均可引发眩晕。本症患者轻者眩晕转眼即消失，重症者自觉眼前景物旋转不定，以致站立不稳，伴见耳鸣、恶心呕吐、眼球震颤、出冷汗、手抖面白等症状。眩晕为常见症状，体胖、体弱及老年人较易发作。

中医学将眩晕分为四种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1. 肝火上炎：头痛眩晕，面赤目红，口苦咽干，烦躁易怒，舌红苔黄，脉象弦数。治宜清肝泻热，养阴平逆。

2. 阴虚阳亢：眩晕耳鸣，烦躁失眠，腰酸腿软，四肢麻木，舌质暗红，脉象弦细。治宜滋补肝肾，潜阳息风。

3. 痰湿中阻：头胀痛沉重，目眩，恶心呕吐，胸膈满闷，舌苔白腻，脉滑。治宜燥湿化痰，健脾升清

4. 气血亏虚：头晕目眩，心悸气短，语气低微，面白食少，唇甲色淡，失血乏力，舌淡，脉虚涩无力。治宜健脾养心，补益气血。

【黑豆枸杞汤】

用料：黑豆、枸杞子各 12 克。

制法：水煎服。每晚 1 剂，连服 15－20 剂。

功效：滋补肝肾，养血熄风。

适应症：阴虚阳亢型眩晕。

【法制黑豆】

用料：黑豆 500 克，黑芝麻 30 克，山茱萸、茯苓、桑椹、熟地、枸杞子各 15 克，当归、补骨脂、菟丝子、旱莲草、五味子、地骨皮各 10 克，精盐适量。

制法：①将黑豆洗净，用温水浸泡 30 分钟，备用。

②将另 12 味药装入干净纱布袋内，扎紧袋口，放入沙锅内，加水适量，文火煎沸 30 分钟，滤取药液，再加水煎取药液，先后共煎取药液 4 次，合并后备用。

③将黑豆和药液再置沙锅内，加入精盐，大火烧沸，改用文火煎至药液干涸，取出黑豆晒干，贮存备用。每日嚼食 30－50 克。

功效：滋补肝肾，潜阳熄风。

适应症：阴虚阳亢型眩晕，以及肾虚腰痛、耳聋、耳鸣等。

【黑豆小麦茶】

用料：黑豆、浮小麦各30克。

制法：将上2味水煎取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：补益肝肾，敛阴除风。

适应症：阴虚阳亢型眩晕。

【桑荷豆衣茶】

用料：桑叶、荷叶各30克，绿豆皮6克。

制法：将上3味水煎取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：疏风散热，清肝明目。

适应症：肝火上炎型眩晕。

【黑豆苡仁白芷酒】

用料：黑豆（炒香）250克，薏苡仁60克，白芷30克，黄酒1500毫升。

制法：将上药共制粗末，浸入黄酒内，密封，每日摇荡1次，5日后滤取酒液即成。每日随量饮用。但勿大醉。

功效：活血，利水，祛风。

适应症：头目眩晕，脚气，小便不利等。

【黑豆塘虱鱼汤】

用料：黑豆100克，塘虱鱼2—4条，精盐适量。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸软；塘虱鱼剖开，去肠杂，洗净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、塘虱鱼，大火烧沸，撇去

浮沫，改用文火煮至烂熟，加盐调味即成。

功效：滋补肝肾，调中除风。

适应症：阴虚阳亢型眩晕。

【芹菜豆腐汤】

用料：芹菜120克，豆腐250克，调料适量。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂。

功效：滋阴清热，平肝潜阳。

适应症：肝火上炎型眩晕。

【艾叶黑豆煮鸡蛋】

用料：艾叶45克，黑豆30克，鸡蛋1只，精盐少许。

制法：将艾叶、黑豆、鸡蛋洗净，放入锅内，加水同煮，鸡蛋熟后去壳再入锅煮30分钟，加盐调味，吃蛋喝汤。每日1剂，连服10日为1个疗程。

功效：健脾补血，益气养心。

适应症：气血亏虚型眩晕。

【黑豆鲜藕炖乳鸽】

用料：黑豆50克，鲜藕250克，乳鸽1只，橘皮1片，大枣2枚，精盐、熟猪油各适量。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸软，备用。

②将乳鸽宰杀，去毛及内脏，洗净备用。

③将橘皮、大枣洗净；鲜藕去皮洗净，切块，备用。

④锅内加水适量，放入黑豆、乳鸽、橘皮、大枣、鲜藕块，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟，加盐、猪油

调味即成。

功效：益气补血，祛风健体。

适应症：低血压所致的眩晕。

▲头　痛

头痛是指额、顶、颞、枕部的疼痛。引起头痛的原因复杂而多样，可见于现代医学的内、外、神经、精神、五官等各种疾病。在内科临床上常遇到的头痛多见于感染性、发热性疾病，以及高血压、颅内疾病、神经官能症、偏头痛等疾病。本症患者在自觉头痛的同时，还可伴有呕吐、头晕、发热、视力障碍、癫痫、神经功能紊乱等症状。

中医学认为，头痛是由外感或内伤杂病所致。凡风寒、湿热之邪外袭，或痰浊、瘀血阻滞致使经气逆上，或肝阳上扰清窍，或气虚清阳不升，血虚脑髓失荣等均可引起头痛。头痛剧烈，经久不愈常发作者又称为头风。

中医学将头痛分为八种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1. 风寒：头痛项强，发热恶寒，鼻塞流涕，口不作渴，舌苔薄白，脉象浮紧。治宜疏风散寒，利窍止痛。

2. 风热：头目胀痛，发热恶风，口渴咽痛，尿黄，舌苔薄黄，脉浮数。治宜疏风散热，利窍止痛。

3. 风湿：头痛如裹，肢体倦重，纳呆胸闷，小便不利，大便或溏，苔白腻，脉濡。治宜祛风胜湿，利窍止痛。

4. 肝阳上亢：多在偏侧，胀痛攻逆，常见暴怒，睡眠不宁，眩晕胁痛，面红口苦，脉弦有力。治宜平肝潜阳，息

风止痛。

5. 痰浊：头痛昏蒙，眩晕烦乱，胸脘满闷，呕恶痰涎，舌苔白腻，脉弦滑。治宜化痰运脾，降逆止痛。

6. 气虚：头痛绵绵，过劳则甚，多于上午发作，体倦无力，食欲不振，畏寒少气，舌胖质淡白，脉细无力。治宜补气升阳，养荣清窍。

7. 血虚：头痛如细筋牵引，唇面苍白，心悸易慌，目眩，怔忡，舌淡，脉虚涩。治宜养血柔肝，养荣清窍。

8. 肾虚：头中空痛，重者脑鸣，眩晕，耳鸣，耳聋，腰膝无力，遗精，带下，舌红或淡，脉细无力。治宜补肾益精，滋养清窍。

【杞菊绿豆汤】

用料：鲜枸杞叶100克，菊花15克，绿豆30克，白糖25克。

制法：①将绿豆淘洗干净；枸杞叶洗净切碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆煎沸20－30分钟，再入枸杞叶、菊花，煎煮7－10分钟，滤取汁液，调入白糖即可饮服。每日1剂。

功效：疏风清热，利尿解毒，明目止痛。

适应症：风热型头痛，症见头目胀痛，发热恶风，口渴咽痛，尿黄，舌苔薄黄，脉浮数。本方亦适用于风热感冒。

【桑菊豆豉茶】

用料：桑叶、甘菊花各10克，淡豆豉15克。

制法：将上3味共制粗末，放入杯中，用沸水冲泡，代

茶饮用。每日1剂。

功效：祛风散热，清肝解毒。

适应症：风热型头痛。

【黑豆塘虱鱼汤】

用料：黑豆100克，塘虱鱼2条，姜丝、料酒、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸软；塘虱鱼去鳞、鳃及内脏，洗净切段，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、塘虱鱼、姜丝、料酒，大火烧沸，改用文火炖30分钟，调味食用。每日1剂。

功效：滋补肝肾，养血补虚。

适应症：妇女血虚所致的头痛、眩晕等。

【绿豆黄精汤】

用料：绿豆100克，黄精50克。

制法：将上2味洗净，加水炖熟即成。每日1剂，2次分服。

功效：滋阴养血。

适应症：血虚型头痛。

【黄豆酒】

用料：黄豆500克，清酒（或黄酒）1500毫升。

制法：将黄豆洗净晾干，用文火炒熟，趁热浸入清酒内，密封贮存，7日后即成。每日早晚各饮10毫升。

功效：祛风止痛。

适应症：风热型头痛。

【菜根豆芽茶】

用料：白菜根1个，绿豆芽150克。

制法：将白菜根洗净切片，与绿豆芽一同入锅，水煎取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒。

适应症：风热型头痛。

【红旱莲炒豆腐】

用料：红旱莲嫩茎叶300克，豆腐200克，食用油、葱花、精盐、味精各适量。

制法：①将红旱莲去杂洗净，切段；豆腐切块，入沸水锅中焯透，捞出，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱花煸香，放入豆腐、红旱莲、精盐，翻炒片刻，加水适量，大火烧沸，改用文火炖至入味，点入味精即成。佐餐食用。

功效：平肝清热，润燥消肿。

适应症：风热型头痛。

【猪肉杏仁豆腐汤】

用料：瘦猪肉200克，甜杏仁50克，豆腐150克，粟米粒50克，银耳25克，火腿片20克，精盐适量。

制法：①将银耳用清水浸透，去杂洗净，撕成小片；粟米洗净；甜杏仁洗净去皮；豆腐切片；火腿切成小块；猪肉切成粒状，备用。

②锅内加水适量，烧沸后放入银耳、甜杏仁、粟米、火腿、猪肉，文火炖30分钟，加入豆腐，再煮5分钟，加盐调味即成。

功效：养阴清热，润燥健脾。

适应症：风热型头痛。

【刀豆散】

用料：刀豆子适量。

制法：将刀豆子洗净，用文火焙干，捣研为细末，备用。每服9克，每日2次，黄酒送服。

功效：温中下气，益肾补元。

适应症：肺气虚寒所致的头昏头痛、鼻塞流涕等。

▲失　眠

失眠是临床上常见的症状，是指睡眠时间不足，或入睡困难、睡得不深、不熟、易醒等表现。造成失眠的原因很多，常见的因素有：心理生理因素、抑郁症、感染、中毒及药物因素、酗酒及睡眠环境不良等。本症患者因夜眠不足，造成白天精神萎靡，注意力不集中，胃纳不佳，一些人同时兼有耳鸣、健忘、手颤、头部昏胀沉重、烦躁易怒等症状。经常失眠，又容易引起心理失衡，加重了患者的心理负担。

中医学称失眠为“不寐”、“不得眠”等，认为其成因很多，有“胃不和则卧不安”、“虚劳虚烦不得眠”等说，本病与心、肝、脾、肾功能失调及阴血不足密切相关。神经衰弱者多见此症。

中医学将失眠分为四种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1．心脾不足：食少不寐，多梦易醒，面白无华，体倦神疲，心悸健忘，饮食乏味，舌淡，脉细或涩。治宜补益心脾，宁心安神。

2．心肾不交：心烦不寐，头晕耳鸣，心悸健忘，口干津少，腰酸梦遗，舌尖红，脉象细数。治宜滋阴清火，交通心肾。

3．心胆气虚：心慌不寐，寐易惊醒，胆怯惊恐，多梦，舌淡，脉弦细。治宜益气镇惊，安神定志。

4．胃失和降：可分为痰火与食滞两种类型。

①痰火：胸闷脘胀，目眩痰多，虚烦不眠，口苦胸闷，二便不畅，苔腻，脉滑数。治宜化痰和中。

②食滞：脘胀嗳气，舌苔黄腻根厚，脉滑数。治宜消滞和中。

【黄豆干贝兔肉汤】

用料：黄豆150克，干贝60克，净兔半只，荸荠10个，调料适量。

制法：①将黄豆洗净；干贝用清水浸软，去杂洗净，切碎；兔肉洗净切块；荸荠洗净，去皮切块，备用。

②锅内加水适量，放入黄豆、干贝、兔肉，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖1小时，加入荸荠块，再炖10分钟，调味食用。每2日1剂。

功效：滋阴清热，交通心肾。

适应症：心肾不交型失眠，亦适用于胃热炽盛型糖尿

病。

【双豆百合猪蹄汤】

用料：绿豆、赤小豆、百合各30克，猪蹄500克，料酒、精盐、味精各适量。

制法：①将猪蹄去毛洗净，入沸水锅中焯5－7分钟，捞出斩块；绿豆、赤小豆、百合洗净，用清水浸泡半小时，备用。

②沙锅内加水适量，放入猪蹄块、绿豆、赤小豆、百合，大火烧沸，撇去浮沫，加入料酒、精盐，再用文火炖至熟烂，点入味精即可食用。

功效：滋阴润燥，清热除烦。

适应症：心肾不交型失眠。

【豆麦莲枣汤】

用料：黑豆、浮小麦各30克，莲子7枚，黑枣10克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：健脾养心，养血安神。

适应症：心脾不足型失眠。

【豆豉酱猪心】

用料：猪心2只，淡豆豉、葱段、姜片、酱油、面酱、料酒各适量。

制法：将猪心洗净剖开，与其他诸料共置锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火炖熟，收汁，候凉，取出猪心切片，佐餐食用。

功效：补益气血，镇静安神。

适应症：心脾不足型失眠。

【龙眼赤豆汤】

用料：龙眼肉、赤小豆各30克，红糖适量。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂。

功效：补血安神。

适应症：老年震颤性麻痹并伴有失眠、心悸、多梦等。

【八宝粥】

用料：芡实、薏苡仁、白扁豆、莲子肉、山药、大枣、龙眼肉、百合各9克，大米150克，白糖适量。

制法：将前9味洗净，加水煮为稀粥，加糖调食。每日1剂。

功效：健脾益气，养血安神。

适应症：心脾不足型失眠。

【豆麦花蜜饮】

用料：黑豆、小麦、合欢花各30克，蜂蜜适量。

制法：将黑豆、小麦洗净捣碎，与洗净的合欢花一同入锅，加水煮沸30分钟，调入蜂蜜即成。每晚睡前1剂。

功效：滋阴清火，养心安神。

适应症：心肾不交型失眠。

【黑豆龙眼羊肉汤】

用料：黑豆100克，龙眼肉9克，精羊肉250克，生

姜、精盐各适量。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸透；精羊肉切成小块；生姜洗净，去皮切片；龙眼肉洗净，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、羊肉、生姜、龙眼肉，大火烧沸，改用文火煮1小时，加盐调味即成。每日1剂。

功效：温中益气，补虚健体。

适应症：身体虚弱所致的失眠，伴见头晕、面色苍白、手足不温等。

【豆麦夜交藤汤】

用料：黑豆30克，小麦60克，夜交藤20克。

制法：将黑豆、小麦洗净捣碎，夜交藤洗净，共置沙锅内，加水煎煮1小时，取汁饮服。每晚睡前1剂。

功效：滋补肝肾，养心安神。

适应症：心肾不交型失眠。

▲神经衰弱

神经衰弱是神经官能症中最常见的一种病症，其发病原因是由于精神高度紧张，思虑太过，致使中枢神经兴奋与抑制过程失调，高级神经活动规律被破坏所引发的一种功能性疾病。临床症状一般表现为疲劳、神经过敏、失眠多梦、心慌心跳、多疑、焦虑及忧郁等。

中医学认为，神经衰弱多由情志所伤，精神过度紧张，或大病久病之后，脏腑功能失调所致。

若恼怒抑郁，肝郁化火，灼伤心阴，扰及神明，可致心

肝热盛；忧思过度，耗伤心脾，脾虚血少，心失濡养，心神不守，而为心脾两亏；纵欲不节，肾阴亏耗，虚火上炎，肾水不能上潮，心火不能下济，可成心肾不交。以上三种皆能导致神经衰弱。

中医学将神经衰弱分为四种类型，并针对不同病因加以辨证施治。

1．阴虚阳亢：头晕耳鸣，失眠多梦，烦躁易怒，心悸、眼花，面多潮红，口干咽燥，小便黄赤，舌质红、舌苔薄黄，脉象弦数。治宜清泻肝火，养心安神。

2．心脾不足：心悸失眠，多梦易醒，胆怯不安，头晕健忘，食欲不振，食少腹胀，面色发白，身体消瘦，神疲体倦，月经不调，舌淡苔白边有齿痕，脉沉细数。治宜健脾益气，补血养心。

3．心肾阴虚：心悸不宁，虚烦不眠，寐梦惊恐，盗汗，健忘，精神不振，腰酸腿软，或有遗精、月经不调，舌质淡红、苔薄白，脉细数。治宜滋阴清热，交通心肾。

4．肾阳不足：阳痿，早泄，遗精，腰酸腿软，少寐易醒，夜尿频多，畏寒肢冷，舌淡苔白，脉沉细无力。治宜补肾壮阳。

【豆豉皮蛋粥】

用料：淡豆豉60克，皮蛋1－2只，粳米150克，熟猪油、精盐各适量。

制法：①将皮蛋去壳洗净，切成小块；淡豆豉、粳米洗净，备用。

②锅内加水适量，放入淡豆豉、粳米煮粥，八成熟时加

入皮蛋块，再煮至粥熟，调入猪油、精盐即可服食。每日1剂。

功效：滋阴降火，养血安神。

适应症：心肾阴虚型神经衰弱。

【豆麦莲枣汤】

用料：黑豆、浮小麦各30克，莲子、黑枣各7枚，冰糖少许。

制法：先将黑豆、浮小麦水煎去渣，再入莲子、黑枣煮至熟烂，加入冰糖令溶即成。每日1剂。

功效：健脾益气，滋肾养心。

适应症：心脾不足及心肾阴虚所致的神经衰弱。

【鱼头豆腐汤】

用料：大鲤鱼头1只，豆腐200克，芡实25克，芹菜30克，姜丝、葱末、精盐、香油各适量。

制法：①将鲤鱼头洗净，切成小块；豆腐切成小块；芡实用热水浸软，去皮；芹菜洗净切碎，备用。

②锅内加水适量，放入鲤鱼头、姜丝、葱末，大火烧沸，撇去浮沫，加入豆腐、芡实，煮沸15分钟，放入芹菜，稍煮片刻，加精盐、香油调味即成。每日1剂。

功效：清热润燥，健脑安神。

适应症：神经衰弱。

【黄豆排骨汤】

用料：黄豆500克，猪排骨1000克，食用油、葱白、

生姜、黄酒、精盐各适量。

制法：①将黄豆去杂洗净，用清水浸透；猪排骨洗净，剁成小块；葱白洗净切段；生姜洗净切片，备用

②炒锅上火，加油烧热，下葱白、生姜煸香，放入排骨块翻炒片刻，加入黄酒、精盐，翻炒至香味出时倒入大沙锅内，加入黄豆和清水适量（以水浸没黄豆为度），大火烧沸，撇去浮沫，加入黄酒，改用文火煨至烂熟即成。佐餐食用。

功效：补血养肝，益气健体。

适应症：身体虚弱所致的神经衰弱。

【天麻毛豆羹】

用料：天麻12克，毛豆角400克，猪脑子60克，黄酒10毫升，精盐、味精、湿淀粉各适量。

制法：①将毛豆角去荚，取出毛豆粒，洗净，捣烂取汁；猪脑剔净血筋，洗净，用刀划成四瓣；天麻焙干，研为细末，备用。

②锅内加水适量，放入天麻末煎沸2－3分钟，加入毛豆浆汁、猪脑子，略煮片刻，放入黄酒、精盐，再用湿淀粉勾成薄芡，即可饮服。每日1剂。

功效：健脾益气，补血养心。

适应症：心脾不足型神经衰弱。

▲风湿性关节炎

风湿性关节炎是一种常见疾病，以关节疼痛（以双膝关节和双肘关节为主）、酸楚、麻木、重着、活动障碍等为主

要临床症状，常因气候变化，寒冷刺激，劳累过度等诱因而发作：发作时患部疼痛剧烈，有灼热感或自觉烧灼而扪之不热。本病迁延日久，可致关节变形甚至弯腰驼背，渐至足不能行，手不能抬，日常生活不能处理，严重者危及心脏，可引起风湿性心脏瓣膜病，故应引起高度重视。本病的发病原因尚未明确，但一般认为，可能与甲型溶血性链球菌感染后引起机体的变态反应有关。

中医学认为，风湿性关节炎是由于机体内在正气虚，阳气不足，正气不能固表，以及外在风、寒、湿三邪相杂作用于人体，侵犯关节所致。临床症状为肢体关节、肌肉、筋骨发生疼痛、酸麻、沉重、屈伸不利，受凉及阴雨天加重，甚至关节红肿、发热等。

【黑豆鸡肉汤】

用料：黑豆60克，鸡肉90克，川芎6克，红枣3枚，料酒、胡椒粉、精盐各适量。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸软；鸡肉切块；川芎用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入黑豆、鸡肉、药袋、红枣、料酒，大火烧沸，改用文火炖1小时，拣出药袋，调入胡椒粉、精盐即成。每日1剂。

功效：祛风逐湿，散寒止痛。

适应症：类风湿性关节炎及痛风性关节炎等属于风湿痹阻经络者，症见关节剧痛，痛在定处，痛如锥刺，屈伸困难，舌苔白滑，脉弦紧。

【松节黑豆酒】

用料：松节200－300克，黑豆1000克，黄酒250毫升。

制法：①将松节制为粗末，用洁净纱布包好；黑豆洗净，用清水浸软，备用。

②沙锅内加水适量，放入松节袋、黑豆，煎沸30分钟，加入黄酒，再用文火煎1小时，待至黑豆酥烂，汁液快干时离火，拣出松节袋，将黑豆晒干备用。每次嚼食黑豆50粒，每日3次。

功效：补肾强筋，祛风除湿，活血通脉。

适应症：风湿性及类风湿性关节炎，症见关节冷痛，受寒加剧等。

【凉拌豆腐】

用料：豆腐500克，蒜泥、酱油、香油、辣椒油、青蒜末、姜末、芥末糊、豆腐乳汤各适量。

制法：①将调料放入碗内，调制均匀，备用

②将豆腐洗净，切成小块，入沸水锅中焯透，捞出过凉，沥干水分，放入大碗内，加调料拌匀即成。佐餐食用。

功效：益气润燥，通络止痛。

适应症：风湿性关节炎，类风湿性关节炎等。

▲腰　痛

腰痛是以腰部疼痛为主要症状的一种疾患，可表现在腰部的一侧或两侧的局部疼痛，由腰痛而引及小腹、股胯、尾

部及其他部位，亦属腰痛范围。西医学中的肾炎、肾盂肾炎、肾结石、肾结核、肾下垂、肾积水以及腰肌劳损、腰椎骨质增生、脊髓空洞症、腰部挫伤或软组织急性扭伤等皆可出现腰痛。

中医学认为，腰为肾之府，故腰痛与肾的关系最为密切。导致腰痛的病因很多，但不外乎外感与内伤，外感以寒湿之邪为主，内伤以肾气亏虚为主。

中医学将腰痛分为五种类型，并针对不同病因辨证施治。

1. 寒湿型：腰部冷痛重浊，屈伸不利，拘急，阴雨天加重，得温则减，或见恶寒发热，舌苔白腻，脉沉而沉缓。

2. 湿热型：腰部疼痛，痛处伴热感，暑湿或梅雨季节腰痛加重，或肢节红肿，烦热口渴，小便短赤，舌苔黄腻，脉濡数。

3. 气滞型：腰痛或胁腹胀痛且串，多与情志不遂有关，舌质偏红、苔薄，脉弦细或沉细。

4. 肾虚型：腰痛以酸软为主，喜温喜揉，腰膝无力，遇劳加重。偏阳虚者则少腹拘急，面色㿠白，手足不温，舌淡，脉沉细；偏阴虚者则心烦少眠，口燥咽干，面色潮红，手足心热，舌红少苔或无苔，脉弦细数。

5. 瘀血型：腰痛如刺，有定处，或疼痛不得转侧，痛处拒按，舌质紫暗，或有瘀斑，脉弦。

本处着重介绍寒湿型及肾虚型腰痛。

【法制黑豆】

用料：黑豆 500 克，黑芝麻 30 克，山茱萸、茯苓、桑

椹、熟地、枸杞子各15克，当归、补骨脂、菟丝子、旱莲草、五味子、地骨皮各10克，精盐适量。

制法：①将黑豆洗净，用温水浸泡30分钟，备用。

②将另12味药装入干净纱布袋内，扎紧袋口，放入沙锅内，加水适量，文火煎沸30分钟，取出药液，再加水煎取药液，先后共煎取药液4次，合并后备用。

③将黑豆和药液再置沙锅内，加入精盐，大火烧沸，改用文火煎至药液干涸，取出黑豆晒干，贮存备用。每日嚼食30－50克。

功效：补肾益精，强筋壮骨。

适应症：肾虚腰痛，伴见筋骨无力，膝软，头晕目眩，耳鸣耳聋等。

【刀豆猪肾方】

用料：刀豆子6粒，猪腰子1只。

制法：将猪腰子剖开，剔去筋膜臊腺，纳入刀豆子，合上猪腰子，外裹刀豆叶，置炭火中煨熟食用。每日1剂。

功效：益肾补元。

适应症：肾虚型腰痛。

【黑豆核桃猪肾汤】

用料：黑豆90克，核桃仁60克，猪腰子1只，精盐、味精各适量。

制法：将黑豆炒熟，核桃仁捣碎，猪腰子剖开，剔去筋膜臊腺，切成小块，共置锅内，加水炖熟，加精盐、味精调食。每日1剂，2次分服。

功效：补肾益精，强筋壮骨。

适应症：肾虚腰痛。

【黑豆苡仁酒】

用料：黑豆75克，薏苡仁45克，独活、牛膝、防风、桂心、生地各30克，当归、酸枣仁、丹参、川芎、制附子各15克，白酒3000毫升。

制法：将黑豆炒黄，与上药共制粗末，用生白布袋包好，浸入酒内，密封贮存，每日摇荡1次，10日后即成。每服20－30毫升，每日3次，饭前温服。

功效：益肝肾，除湿痹，疗风痉。

适应症：腰膝拘挛疼痛等。

【黑豆寄生川断酒】

用料：黑豆、桑寄生各80克，川断40克，黄酒600毫升

制法：将黑豆洗净炒香，桑寄生、川断洗净晾干，制为粗末，共置净器内，冲入黄酒，密封贮存，每日摇荡1次，7日后滤取酒液即成。每服15毫升，每日2次。

功效：补肝肾，壮腰膝，强筋骨。

适应症：肾虚型腰痛。

【钟乳豆豉酒】

用料：钟乳石100克，豆豉90克，附子15克，白酒2500毫升。

制法：捣前3味捣碎，浸入白酒内，密封贮存，置于温

暖处，5－7日滤取酒液即成。每服30毫升，每日2次。

功效：温中补阳，散寒除湿。

适应症：寒湿型腰痛。

【独活黄豆酒】

用料：独活100克，黄豆60克，白酒500毫升。

制法：①将独活洗净，制为细末，与白酒共置沙锅内，文火煎煮至200毫升时滤取酒液，备用。

②将黄豆洗净，用文火炒香，趁热投入药酒内，密封贮存，3日后即成。每服20毫升，每日3次，温服。

功效：祛风除湿，活血止痛。

适应症：寒湿型腰膝酸痛。

【赤豆大枣汤】

用料：赤小豆120克，大枣10克，红糖适量。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂。

功效：补气活血。

适应症：年老体弱所致的腰腿酸痛。

【加味菜豆粥】

用料：菜豆100克，杜仲、补骨脂各20克，粳米150克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将菜豆洗净，用清水浸软；粳米淘洗干净，备用。

②将杜仲、补骨脂洗净，放入沙锅内，加水煎沸1小时，去渣留汁，加入菜豆、粳米、姜丝、葱末、精盐，大火

烧沸，改用文火煮为稀粥，点入味精，淋入香油即成。每日1剂。

功效：补肾健脾，壮阳。

适应症：肾阳虚所致的腰痛。

【平菇豆腐沙锅】

用料：鲜平菇200克，豆腐500克、黄酒、精盐、味精、酱油、香油、香菜末各适量。

制法：①将平菇去杂洗净，撕成小片；豆腐切成小块，入沸水锅中焯一下，备用。

②沙锅内加水适量，放入平菇、豆腐、黄酒、精盐、酱油，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖20分钟，点入味精，淋入香油，撒上香菜末即成。佐餐食用。

功效：清热润燥，舒筋活血。

适应症：腰腿疼痛，高脂血症，高血压等。

【蚕豆炒腰花】

用料：鲜蚕豆粒300克，猪腰子1只，杜仲15克，鸡蛋1只，豆油、黄酒、酱油、葱花、姜丝、蒜末、精盐、味精、胡椒粉，淀粉、香油各适量。

制法：①将杜仲刮去外皮，切成小块，加水煎煮40分钟，取汁备用。

②将猪腰子剖开，剔去筋膜臊腺，洗净，切成剞花刀，再用清水洗去血污，捞出沥干，放入碗内，加少许姜丝、黄酒，腌渍片刻，然后裹上淀粉，备用。

③将蚕豆剥去豆衣，加水煮透，捞出过凉，沥干水分；

鸡蛋打入碗内，搅匀，备用。

④炒锅上火，加油烧热，倒入鸡蛋液，煎熟后取出，备用。

⑤炒锅再上火，加油烧热，下葱花、姜丝、蒜末煸香，倒入腰花、蚕豆瓣翻炒片刻，加入鸡蛋、药液、胡椒粉、黄酒、酱油、精盐，烧至入味后点入味精，用湿淀粉勾芡，淋入香油，出锅即成。佐餐食用。

功效：健脾补肾，益筋强骨。

适应症：腰腿肌、骨关节疼痛等。

六、其他疾病

▲中　暑

中暑是发生于夏季或高温作业的一种急性病症，长时间受到烈日暴晒或气温过高是导致本病的主要因素。本病患者以老年人、身体虚弱者及长期卧床的病人与产妇为多见。临床表现轻者可见头痛、头晕、恶心、呕吐等症状，严重者可突然昏迷、肢厥、面色苍白、呼吸不匀、血压降低、高热、汗出等症状。本病属于中医学“暑厥”、“暑风”、“闭证”的范围。

中医学认为，中暑是因感受夏令暑热病毒而引起。因夏日暑气当令，气候炎热，人或元气有亏，暑邪即乘虚袭入而

发病。暑邪有轻重，体质有差异，故有的燔灼阳明，有的触犯心包，有的引动肝风，更有的阴损及阳，而导致阴阳离决。

中医学将中暑分为四种类型，并针对不同病因辨证施治。

1．暑入阳明，气津两伤：头痛且晕，恶热心烦，面赤气粗，口燥渴饮，汗多，背微恶寒，脉洪大而芤。治宜清泄阳明，益气生津。

2．暑犯心包，热郁气机：猝然晕倒，昏不知人，身热肢厥，气粗如喘，不声不语，牙关微紧或口开，脉洪大或滑数。治宜清心开窍，苏醒神志。

3．暑热亢盛，引动肝风：身热，四肢抽搐，甚或角弓反张，牙关紧闭，神迷不清，脉象弦数。治宜清热祛暑，息风镇痉。

4．阴损及阳，气虚欲脱：头晕心慌，四肢无力，面色苍白，汗出肢冷，随即昏倒，脉象细数而微。治宜益阴温阳，补气固脱。

【冬瓜荷叶扁豆茶】

用料：冬瓜500克，鲜荷叶50克，白扁豆30克，冰糖适量。

制法：①将冬瓜洗净，连皮切成小块；鲜荷叶洗净切条；白扁豆洗净。

②沙锅内加水适量，放入白扁豆煎沸30分钟，再入冬瓜块、荷叶条，煎煮15－20分钟，滤取汁液，调入冰糖令溶，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解暑，健脾化湿。

适应症：暑热烦渴及暑湿感冒。

【红绿双豆粥】

用料：赤小豆、绿豆各50克，粳米100克。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：清热解暑，利水消肿，减肥轻身。

适应症：暑热烦渴，肥胖症等。

【海带绿豆粥】

用料：绿豆150克，海带75克，大米100克，橘皮1片，白糖适量。

制法：①将绿豆洗净，用清水浸软；海带漂洗干净，切碎；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米、橘皮煮粥，八成熟时加入海带末，再煮至粥熟，拣出橘皮，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热祛暑，利水消肿，降压明目。

适应症：暑热烦渴，水肿，高血压，高脂血症等。

【三豆粥】

用料：绿豆、黑豆、赤小豆各30克，粳米150克，白糖适量。

制法：将绿豆、黑豆、赤小豆洗净，用清水浸软，粳米淘洗干净，一同入锅，加水煮粥，食时调入白糖。每日1剂。

功效：清热解暑，利水解毒。

适应症：暑热烦渴，以及预防小儿痱子及疔肿等。

【绿豆杨梅粥】

用料：绿豆、杨梅各50克，粳米150克，白糖适量。

制法：①将绿豆洗净，用清水浸软；杨梅、粳米分别洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、粳米煮粥，八成熟时加入杨梅，再煮至粥熟，食时加入白糖。每日1剂。

功效：清热解暑，生津止渴。

适应症：暑热烦渴。

【绿豆南瓜汤】

用料：绿豆50克，老南瓜500克，盐少许。

制法：①将绿豆去杂洗净；老南瓜去皮、瓤，洗净切块，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆，煮沸15分钟，加入南瓜块，再煮至绿豆开花，离火，加盐调味饮服。每日1剂。

功效：清热解暑，益气生津。

适应症：暑热烦渴，伴见尿赤，头昏，乏力等。

【绿豆丝瓜花茶】

用料：绿豆60克，鲜丝瓜花8朵，白糖适量。

制法：将绿豆洗净，加水煮熟，去豆留汁，再入洗净的丝瓜花，煎沸3－5分钟，取汁，调入白糖，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解暑。

适应症：中暑。

【双豆衣茶】

用料：绿豆衣、扁豆衣各50克，白糖适量。

制法：将前2味水煎取汁，调入白糖，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解暑，生津止渴。

适应症：预防中暑。

【绿豆杨梅汤】

用料：绿豆100克，杨梅50克，白糖适量。

制法：按常法加水煎汤，候凉饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，生津止渴。

适应症：暑热烦渴，尿赤。

【扁豆海带冬瓜汤】

用料：扁豆（去皮）、水发海带各100克，冬瓜500克，香油、精盐各适量。

制法：①将海带洗净，切成条块状；冬瓜去皮及瓤，洗净，切成长方块，备用。

②炒锅上火，放入香油烧热，下海带、扁豆略炒，加水适量，大火烧沸，改用文火煮15分钟，再入冬瓜块、精盐，煮沸3－5分钟即成。随意食用。

功效：清热解暑，利尿。

适应症：中暑之头晕、头痛、烦渴等。

【菜根银芽茶】

用料：白菜根2个，绿豆芽250克，冰糖60克。

制法：将白菜根洗净切片，绿豆芽洗净，共置锅内，加水煎沸20分钟，去渣取汁，调入冰糖令溶，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解暑，生津止渴，利水消肿。

适应症：中暑及外感温热之邪所致的发热头痛、鼻塞、口干、无汗等。

【扁豆花粥】

用料：白扁豆花10－15克（鲜品30），粳米100克，白糖适量。

制法：将扁豆花研为细末，加入煮熟的粳米粥内，调入白糖即可服食。每日1剂。

功效：清热解暑，健脾化湿。

适应症：中暑之发热、心烦、胸闷、吐泻等。

【石膏竹叶绿豆粥】

用料：石膏30－45克，鲜竹叶30片，鲜芦根100克，绿豆30克，粳米100克，白糖适量。

制法：将石膏打碎，竹叶、芦根洗净，共置锅内，加水煎沸30分钟，去渣留汁，再加入洗净的绿豆、粳米煮为稀粥，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清泄阳明，益气生津。

适应症：暑入阳明，气津两伤型中暑。

【绿豆甘草汤】

用料：绿豆100克，甘草10克，白糖适量。

制法：先将甘草加水煎沸15分钟，去渣，再入洗净的绿豆煮至烂熟，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热消暑，利湿解毒。

适应症：暑热烦渴，食物中毒等。

【绿豆苡仁粳米粥】

用料：绿豆、薏苡仁各30克，粳米100克，藿香6克。

制法：①将藿香加水煎沸10分钟，取汁备用。

②将绿豆、薏苡仁、粳米洗净，加水煮为稀粥，兑入药汁，再稍煮即成。每日1剂。

功效：清热解暑，化湿。

适应症：中暑之发热烦渴、汗出尿短、身重如裹、胃脘痞满等。

【百合绿豆汤】

用料：百合100克，绿豆50克，冰糖适量。

制法：①将百合用清水泡发，去杂洗净，切碎；绿豆洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆，文火煮至八成熟时加入百合、冰糖，再煮至熟烂即成。每日1剂。

功效：清热解暑、养阴润肺。

适应症：暑热烦渴，疮疖肿毒，小儿麻疹恢复期等。

▲糖尿病

糖尿病是由多种环境因素和遗传因素综合作用而导致的一种慢性内分泌代谢性疾病，常因腺岛素分泌绝对或相对不足引起糖、蛋白质、脂肪、水、电解质代谢紊乱所致。本病可分为原发性和继发性两种。可发于任何年龄。某些病毒感染或不良的饮食习惯，也可导致本病的发生。

糖尿病主要是由于体内胰岛素缺乏，糖不能被自身组织分解利用而潴留血液导致血糖过高发生尿糖。此外，体内糖代谢障碍引起蛋白质、脂肪代谢紊乱也可导致糖尿病的发生。本病临床典型症状为多饮、多食、多尿、体重减轻、疲乏无力、皮肤发痒等。

糖尿病属于中医学“消渴”的范围。中医学认为，本病多由于嗜酒厚味，损伤脾胃，运化失职，酿成内热，缠结化痰，消谷耗津；或纵欲伤阴，肝郁化火，消烁津液，致使肺、胃、肾阴虚燥热，发为消渴。但阴虚与燥热，往往互为因果，热盛是由于阴虚，而阴虚又由于热盛，其始则异，其终则同。若迁延日久，阴损及阳，导致肾阳也虚。

中医学将糖尿病分为四种类型，并针对不同病因辨证施治。

1. 肺热津伤：烦渴多饮，口干舌燥，大便如常，尿多尿频，舌红，苔薄黄，脉数。治宜清热润肺，生津止渴。

2. 胃热炽盛：口渴多饮，多食易饥，形体消瘦，大便燥结，舌苔黄燥，脉象滑数。治宜清胃泻火，养阴润燥。

3. 肾阴虚及阴阳两虚：尿频量多，混浊如膏脂，头晕，

口干舌燥，舌红，脉沉细数；兼阳虚者则畏寒肢冷、腰膝酸软，舌淡苔白，脉沉细无力。治宜滋阴固肾，阳虚者兼温肾固阳。

4．瘀血阻络：面暗唇青，心悸身肿，四肢麻木，舌暗有瘀斑。治宜行气化瘀，通络。

【黄豆干贝兔肉汤】

用料：黄豆150克，干贝60克，净兔半只，荸荠10个，调料适量。

制法：①将黄豆洗净；干贝用清水浸软，去杂洗净，切碎；兔肉洗净切块；荸荠洗净，去皮切块，备用。

②锅内加水适量，放入黄豆、干贝、兔肉，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖1小时，加入荸荠块，再炖10分钟，调味食用。每2日1剂。

功效：滋阴退热，养血和中。

适应症：胃热炽盛型糖尿病，亦适用于阴血不足，虚火内扰所致的心烦失眠等。

注意：脾胃虚寒及寒湿者忌用本方。

【青豆角粥】

用料：鲜青豆角（豇豆）100克，粳米150克。

制法：①将青豆角洗净，去筋及蒂，切碎，粳米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入粳米煮粥，八成熟时加入切碎的青豆角，再煮至粥熟即成。每日1剂。

功效：健脾补肾，益气调营。

适应症：肾阴虚型糖尿病。

【黑色二豆汤】

用料：野黑豆、黑豇豆各30克，精盐少许。

制法：将黑豆、豇豆洗净，加水煮至烂熟，用盐调服。每日1剂。

功效：补肾生津，养肝明目。

适应症：肝肾亏损所致的糖尿病，症见视物模糊，视力下降，头晕耳鸣，腰酸无力，夜尿频数，形体消瘦，舌淡苔白，脉沉细弱。

【扁豆木耳散】

用料：炒白扁豆、黑木耳各300克。

制法：将上2味洗净晾干，共研细末，每服9克，每日2－3次，温开水送服。

功效：健脾益气，利湿养血，降糖。

适应症：糖尿病。

【苦瓜烧豆腐】

用料：苦瓜150克，豆腐100克，花生油、精盐、味精各适量。

制法：①将苦瓜剖开，去籽、瓤，洗净切片；豆腐洗净切片，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下苦瓜、豆腐略煎，加水少许，急火烧熟，调入精盐、味精即成。每日1剂，长食有效。

功效：清热泻火，润燥生津。

适应症：胃热炽盛型糖尿病。

【黑豆花粉丸】

用料：黑豆1000克，天花粉500克，蜂蜜适量。

制法：将前2味焙干，研为细末，调蜜为丸如梧桐子大，每服15克，米汤送下，每日2次。

功效：滋补肝肾，生津止渴。

适应症：肾阴虚型糖尿病。

【猪肚豆豉葱白汤】

用料：猪肚1只，豆豉30克，葱白2茎，精盐适量。

制法：①将猪肚用精盐反复揉搓，冲洗干净，切成大块；葱白洗净切段，备用。

②沙锅内加水适量，放入猪肚、豆豉、葱白、精盐，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮至烂熟，取出猪肚切片，吃肚喝汤。

功效：养阴清热，健脾益气。

适应症：胃热炽盛型糖尿病。

【素炒三丝】

用料：豆腐干4块，冬笋100克，水发香菇25克，生玉竹、麦冬各4.5克，蚕茧壳10个，花生油、精盐、味精、湿淀粉、香油各适量。

制法：①将玉竹、麦冬、蚕茧壳洗净，加水煎煮20分钟，取汁，再加水煎取汁液，将两次煎液混匀，浓缩至稠，

备用。

②将豆腐干、冬笋、香菇洗净，切丝，备用。

③炒锅上火，加入花生油烧热，下豆腐干丝、冬笋丝、香菇丝略炒，加入药液、精盐，煸炒至熟，用湿淀粉勾薄芡，点入味精即成。佐餐食用。

功效：养阴润燥，生津止渴。

适应症：肺热津伤型糖尿病。

【鸡腿蘑烧豆腐】

用料：鲜鸡腿蘑250克，豆腐500克，植物油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将鸡腿蘑去杂洗净，撕条；豆腐切成小块，入沸水锅中焯一下，捞出，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放鸡腿蘑、豆腐、精盐煸炒，加水适量，烧沸后改用文火炖至入味，点入味精即成。佐餐食用。

功效：清热润燥，健脾和中。

适应症：胃热炽盛型糖尿病。

【黄精黑豆汤】

用料：黄精、黑豆各30克。

制法：将黄精、黑豆洗净，加水煎煮1小时，吃豆喝汤。每日1剂，2次分服。

功效：健脾益气，滋补肝肾。

适应症：肝肾亏损所致的糖尿病。

【款冬炒香干】

用料：款冬250克，香干150克，豆油、葱花、精盐、味精各适量。

制法：①将款冬去杂洗净，切段；香干洗净，切片，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱花煸香，放入款冬、香干、精盐煸炒，加水少许，烧至入味后点入味精即成。佐餐食用

功效：益气和胃，润肺化痰。

适应症：肺热津伤型糖尿病。

【番茄扁豆炒肉片】

用料：番茄（西红柿）150克，鲜扁豆角100克，瘦猪肉60克，豆油、精盐、酱油、味精各适量。

制法：①将番茄洗净去皮，切块；猪肉洗净切片；扁豆角撕去老筋，洗净切段，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下猪肉炒至颜色变浅，加入扁豆、精盐、酱油，加水少许，煸炒至将熟时，加入番茄块，再翻炒至熟，点入味精即成。佐餐食用。

功效：养阴清热，健脾消食，生津止渴。

适应症：胃热炽盛型糖尿病。

【观音苋炒香干】

用料：鲜观音苋（木耳菜）250克，香干150克，豆油、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将观音苋去杂洗净，入沸水锅中焯一下、捞出过凉，沥干水分，切段；香干切丝，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱末煸香，放入香干丝、观音苋、精盐煸炒，加水少许，炒至入味后点入味精即成。佐餐食用。

功效：清热润燥，活血消肿。

适应症：糖尿病，痛经，咳血等。

【莴笋烧豆干】

用料：莴笋250克，豆腐干200克，豆油、葱花、精盐、味精各适量。

制法：①将莴笋去皮洗净，切片；豆腐干切片，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱花煸香，放入豆腐干、精盐炒匀，加入莴笋及清水适量，烧至入味，点入味精即成。佐餐食用。

功效：清热解毒，滋阴润燥。

适应症：胃热炽盛型及肺热津伤型糖尿病。

【小蓟豆浆露】

用料：小蓟幼苗250克，豆浆1碗，精盐、味精各适量。

制法：将小蓟去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分，与豆浆共置锅内，煮沸2－3分钟，调入精盐、味精即成。每日1剂。

功效：清热润燥，散瘀消肿。

适应症：肺热津伤型及胃热炽盛型糖尿病。

【红旱莲烧豆腐】

用料：鲜红旱莲嫩茎叶250克，豆腐200克，色拉油、葱花、精盐、味精各适量。

制法：①将红旱莲去杂洗净，切段；豆腐切成小块，入沸水锅中略焯，捞出，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱花炝锅，放入豆腐块、精盐略炒，加水适量，放入红旱莲，大火烧沸，改用文火烧至入味，点入味精即成。佐餐食用。

功效：平肝清热，润燥生津。

适应症：肺热津伤型及胃热炽盛型糖尿病。

▲久病体虚

久病体虚是指由多种慢性疾病所致的营养不良、体质虚弱的征候。临床上，以肝肾、脾胃、气血及阴阳虚弱为主，应根据病证的不同，有针对性地采用调理病体的方法，以尽快达到康复的目的。

中医学认为，肝与肾皆位于下焦，肝藏血，肾藏精，肝血与肾精互相资生。肾精亏损或肝血不足都会出现“肝肾阴虚”的病变，临床表现为头晕头痛、目眩耳鸣、腰酸遗精等症状。另外，肝为刚脏，肾阴不足不能养肝，则易导致肝阳上亢；而肝阳偏亢，既能损肝血，又能耗肾精，故在治疗上养肝、滋肾经常配合同用。

脾与胃都是消化食物的主要脏腑，二者经脉互相联系，构成表里关系。胃主受纳，脾主运化，共同完成消化吸收和

运输营养物质的任务。胃主降，水谷得以下行，便于消化；脾主升，水谷精微才能输布到全身。脾属阴，喜燥恶湿；胃属阳，喜润恶燥，两者相反相成。脾与胃在病理上互相影响，如果胃的受纳功能失常，往往出现食欲不振、食后饱满、消化不良等症状。如果脾的运化功能失常，则往往出现腹胀便溏、倦怠无力等症状。临床一般认为，食欲不振，或嘈杂易饥，其病在胃，治宜开胃和胃；消化不良，食后饱胀，大便稀薄，其病在脾，治宜健脾助运。

血与气的关系极为密切，血为阴，气为阳，血的生成和运行，有赖于气的作用；而气的生成和作用的发挥，又有赖于血的滋养。气血互相依存、互相制约，又互相转化，故有“气为血之帅”、“血为气之母”之说。在病理情况下，气血也常互相影响，如气滞可以导致血瘀，血瘀亦可导致气滞；气虚可以引起血虚，血虚亦可引起气虚等。

阴与阳是中医学中的一对基本概念。中医学认为，疾病发生的根本原因，是人体内的阴阳失调。阴阳任何方面的偏盛或偏衰，都足以使人体从生理状态转化为病理状态。根据阴阳消长的道理，阴偏盛则损阳，如临床常见的阴盛引起阳衰，可出现怕冷、手足凉、面色苍白、小便清长、舌质淡等阳气不足的症状；阴不足则导致阳亢，如肺阴虚（肺结核病时）引起的阳亢，可出现烦躁、失眠、性欲亢进、口干、舌红、脉数等阳亢症状。又根据阴阳互根的观点，当阴阳任何一方虚损到一定程度，常能导致对方不足，即所谓“阳损及阴，阴损及阳”。

【黑豆塘虱鱼汤】

用料：黑豆 100 克，塘虱鱼 2 条，姜丝、料酒、米醋、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸软；塘虱鱼去鳞、鳃及内脏，洗净切段，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、塘虱鱼、姜丝、料酒、米醋，大火烧沸，改用文火炖 30 分钟，调味食用。每日 1 剂。

功效：滋补肝肾，养血补虚。

适应症：病后体弱贫血，眩晕等。

【扁豆莲子汤】

用料：白扁豆 30 克，莲子 50 克，冰糖 50 克。

制法：煎汤服食。每日 1 剂。

功效：补脾益肾，润肺养心。

适应症：产后及病后体质虚弱。

【木天蓼黑豆酒】

用料：木天蓼 50 克，黑豆、冰糖各 100 克，30 度米酒 750 毫升。

制法：将木天蓼、黑豆浸入米酒内，密封贮存，每日摇荡 1 次，15 日后滤取酒液，加入冰糖令溶即成。每服 20 毫升，每日 2 次。

功效：补虚益气，祛风活血。

适应症：身体虚弱，疲乏无力，性功能减退等。

【豆浆鸡蛋汤】

用料：豆浆300毫升，鸡蛋1只，白糖适量。

制法：将豆浆煮沸，打入鸡蛋搅匀，调入白糖即成。每日2剂。

功效：滋阴清热，养血熄风。

适应症：产后体虚。

【桃酥豆泥】

用料：白扁豆300克，核桃仁60克，黑芝麻20克，白糖200克，熟猪油120克。

制法：①将白扁豆洗净，入沸水锅中煮透，捞出去皮，放入碗内，加水适量（以浸没扁豆为度），上笼蒸30分钟，取出滤去水分，捣烂如泥，备用。

②将核桃仁、黑芝麻分别炒香，捣研为末，备用。

③炒锅上火，放入熟猪油，烧热后倒入扁豆泥，翻炒至水分将尽时加入白糖炒匀，再炒至不粘锅时放入黑芝麻、核桃仁，翻炒均匀即成。作早点食用。

功效：健脾胃，补肝肾，润五脏。

适应症：脾虚久泄，大便燥结，须发早白，未老先衰等。

【松仁山药腐皮卷】

用料：松子仁、山药泥各150克，豆腐皮3张，锅巴100克，茶叶、生姜汁、精盐、味精、白糖、香油、熟豆油各适量。

制法：①将松子仁洗净，晾干，入热油锅中稍炸，捞出，候凉，剥去外皮，备用。

②将豆腐皮洗净，顺长切成两半，码入盘中，上笼蒸透，取出晾凉，备用。

③炒锅上火，加油烧热，下山药泥、精盐、味精、生姜汁，稍炒后加入松子仁、香油炒匀，出锅装入盘中，备用。

④将豆腐皮平铺于案板上，抹上松子仁山药泥，卷成卷，备用。

⑤另取一锅，放入茶叶、白糖、锅巴，上放箅子，再放上豆腐皮卷，盖上盖，用旺火烧至冒烟时离火，焖5分钟后揭盖，取出腐皮卷，切成片，码入盘中即成。作点心食用。

功效：补肺益气，健脾润燥。

适应症：肺虚久咳，肾虚精亏，虚羸少气等。

【松仁火腿烧豆腐】

用料：松仁末、火腿末各50克，豆腐400克，白糖30克，豆油、精盐、味精、酱油、鲜汤各适量。

制法：①将豆腐切成小块，放入沸水锅中焯透，捞出沥干水分，放入沙锅内，备用。

②炒锅上火，加入豆油烧热，放入白糖炒至糖色变红，倒入鲜汤、酱油、精盐、味精、松仁末、火腿末，烧开后倒入沙锅内，再将沙锅置文火上，炖至汤汁将尽时即成，佐餐食用。

功效：健脾养血，补虚强体。

适应症：虚劳羸弱，病后体虚，食欲不振等。

【胡萝卜豆干炒肉丁】

用料：胡萝卜、豆腐干各100克，瘦猪肉300克，海米10克，熟猪油、黄豆酱、姜丝、葱末、黄酒、酱油、味精、香油各适量。

制法：①将胡萝卜洗净，切成小丁，用熟猪油炸透，捞出备用。

②将猪肉、豆腐干分别洗净，切丁；海米用温水泡发，备用。

③炒锅上火，加入熟猪油烧热，下肉丁烧至颜色变浅，放入姜丝、葱末、黄豆酱，翻炒片刻，加入胡萝卜、豆腐干、海米、黄酒、酱油烧至入味，点入味精，淋上香油，推匀即成。佐餐食用。

功效：滋阴养血，益气健脾。

适应症：气血不足所致的老年体弱，病后体虚等。

【白菜豆腐汤】

用料：白菜250克，豆腐200克，食用油、精盐、味精、姜丝、葱末、湿淀粉、香菜末各适量。

制法：①将白菜、豆腐分别洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入豆腐煸炒，加水适量，加入白菜、精盐，大火烧沸，改用文火煮5分钟，点入味精，用湿淀粉勾芡，撒上香菜末即成。佐餐食用。

功效：益气和胃，润燥生津。

适应症：病后恢复期，食欲不振，神疲乏力等。

【茯苓扁豆糕】

用料：茯苓，白扁豆各1000克，生山药500克，大枣750克，砂仁30克，白糖500克。

制法：①将茯苓、白扁豆、砂仁分别洗净，晾干后研为细末；大枣洗净去核，备用。

②将山药洗净、与大枣共置锅内，加水煮熟后去皮，再入锅内煮烂，加入茯苓末、扁豆末、砂仁末、白糖，煮至水分将尽，离火，揉和均匀，做成糕条，上笼蒸15－20分钟即成。每日作早点食用。

功效：健脾和胃，益气补虚。

适应症：脾胃虚弱所致的食欲不振、肌肉消瘦、神疲乏力等。

【土当归烧豆腐】

用料：土当归嫩叶250克，豆腐300克，猪油、葱花、姜丝、精盐、味精各适量。

制法：①将土当归嫩叶去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分，切段；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入豆腐、精盐炒至入味，再加入土当归嫩叶，翻炒至熟，点入味精，出锅即成。佐餐食用。

功效：益气和中，生津润燥，清热解毒。

适应症：气血不足所致的身体虚弱、月经不调等。

【青椒香干炒毛豆】

用料：青椒30克，香干、毛豆粒各100克，豆油、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将青椒去籽，洗净切丝；毛豆粒洗净；香干切丝，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下毛豆粒煸炒，加入精盐、清水适量，烧至毛豆将熟时放入青椒丝、香干丝，再炒至入味，点入味精，淋入香油即成。佐餐食用。

功效：温中健脾，散寒除湿。

适应症：脾胃虚寒所致的食欲不振、四肢不温、肌肉消瘦等。

【海参烧豆腐】

用料：水发海参400克，豆腐300克，牛奶150克，鸡蛋清3只，水发冬菇片15克，青菜心3棵，熟火腿片、熟鸡肉片各25克，黄酒、葱姜汁、味精各少许，精盐、鲜汤、猪油、湿淀粉各适量。

制法：①将豆腐洗净，切成小块，放入碗内，加入牛奶、鸡蛋清、精盐、味精搅拌均匀，上笼蒸20分钟，备用。

②将水发海参洗净切片，入沸水锅中焯一下，捞出沥干水分，备用。

③炒锅上火，加猪油烧热，下海参、黄酒、葱姜汁、精盐、味精、鲜汤，大火烧沸，改用文火焖10－15分钟，加入火腿片、冬菇片、青菜心、熟鸡片，烧沸5分钟，用湿淀粉勾芡，起锅装入盘中（海参摆在盘子中间），再将蒸好的

豆腐放在四周即成。佐餐食用。

功效：补肾壮阳，养阴丰肌。

适应症：病后体虚，形体消瘦。

▲水　肿

水肿是指水液泛溢肌表，引起头面、眼睑、四肢、腹背甚至全身浮肿的一种病症。严重者还可伴有胸水和腹水。中医学认为，其病机主要是肺脾肾功能障碍，三焦气化失常，导致体内水液潴留，泛溢肌肤而成。

中医学将水肿分为阳水与阴水两大类型，其中阳水又分为风侵水停（风水）、水湿内聚（皮水）、水湿壅滞三种类型，阴水又分为脾阳不振和肾阳衰弱两种类型。

1．风侵水停（风水）：来势迅速，目睑浮肿，继则全身浮肿，伴有发热恶寒，咳嗽喘促，肢节酸重，小便不利，舌苔薄白，脉浮紧。治宜祛风行水。

2．水湿内聚（皮水）：肢体浮肿，按之没指，兼见身重困倦，小便短少，舌苔白腻，脉沉缓。治宜通阳利水。

3．水湿壅滞：遍身浮肿，润泽光亮，兼见胸腹痞闷，烦热，小便短赤，大便干结，苔黄腻，脉沉细。治宜通腑泄水。

4．脾阳不振：身肿，腰以下为甚，按之凹陷不起，脘闷腹胀，纳减便溏，神倦肢冷，小便短少，舌淡苔滑，脉沉缓。治宜温运脾阳，化湿行水。

5．肾阳衰弱：身肿，腰以下为甚，按之凹陷不起，兼见腰痛肢冷，神倦畏寒，阴囊湿冷，面色灰黯，滑精，阳

痿，天亮前泄泻，舌质淡胖，苔白滑润，脉沉细。治宜温肾壮阳，化气行水。

由于临床上水肿多见于脾肾阳虚所引发，故本处着重介绍脾阳不振和肾阳衰弱型水肿的治疗方法。

【赤豆鲫鱼桑白皮汤】

用料：赤小豆90克，鲫鱼2条（350克），桑白皮30克（鲜品60克），生姜皮、陈皮各6克，料酒、胡椒粉、精盐各少许。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃及内脏，洗净；桑白皮、陈皮用干净纱布包好；赤小豆洗净，备用。

②将鲫鱼、药袋、赤小豆、生姜皮、料酒一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮1小时，拣出药袋，调味服食。每日1剂。

功效：疏风清热，利水消肿。

适应症：风侵水停型水肿，以及急性肾炎等。

【山药赤豆粥】

用料：山药、赤小豆各50克。

制法：①将山药洗净，切成小块，备用。

②将赤小豆去杂洗净，加水煮至八成熟时，放入山药块，再煮至粥熟即成。每日1剂。

功效：健脾益气，利水消肿。

适应症：脾阳不振型水肿。

【鱼汁赤豆汤】

用料：鲤鱼1条（250－300克），赤小豆50克。

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞、鳃及内脏，洗净，放入锅内，加水煮至汤水白稠时，去鱼留汤，备用。

②将赤小豆洗净，放入锅内，加水煮至烂熟，兑入鱼汁调匀即成。每日1剂。

功效：利水消肿。

适应症：水肿，脚气水肿等。

【赤豆薏米粥】

用料：赤小豆100克，薏苡米50克。

制法：将赤小豆洗净，用清水浸软，然后与洗净的薏苡米一同入锅，加水煮粥食用。每日1剂。

功效：健脾利湿，消肿解毒。

适应症：脾虚所致的腰腹、下肢肿胀。

【黑豆鲤鱼汤】

用料：黑豆30克，鲤鱼1条（300克），生姜3片，食用油、料酒、精盐、胡椒粉各适量。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸软；鲤鱼剖杀，去鳞、鳃及内脏、洗净，备用。

②炒锅上火，加油烧热，放入鲤鱼略煎，加入黑豆、生姜、料酒及清水适量，大火烧沸，改用文火炖至烂熟，调味食用。每日1剂。

功效：补肾利水。

适应症：肾阳衰弱型水肿。

【蚕豆猪肉汤】

用料：蚕豆250克，瘦猪肉60克，精盐少许。

制法：将蚕豆洗净，猪肉切成小块，共置锅内，加水炖至烂熟，加盐调服。每日1剂，2次分服。

功效：补气益血，健脾利湿。

适应症：脾阳不振型水肿。

【赤豆冬瓜汤】

用料：赤小豆120克，冬瓜肉500克。

制法：将赤小豆洗净，用清水浸软，冬瓜肉洗净切块，共置锅内，加水炖20－30分钟，取汁饮服。每日1剂。

功效：健脾益气，利水消肿。

适应症：脾阳不振型水肿。

【赤豆麦芽汤】

用料：赤小豆50克，麦芽100克。

制法：水煎服。每日1剂，2次分服。

功效：益气利水。

适应症：脾阳不振型水肿。

【扁豆大枣汤】

用料：白扁豆100克，大枣50克，大蒜、茯苓各15克。

制法：水煎服。每日1剂，2次分服。

功效：健脾益气，利水消肿。

适应症：脾阳不振型水肿及其他类型之水肿。

【茅根赤豆粥】

用料：鲜白茅根、赤小豆、粳米各150克。

制法：将白茅根洗净，加水煎汤，去渣后加入洗净的赤小豆、粳米煮成稀粥食用。每日1剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。

适应症：水肿，小便不利。

【蚕豆糕】

用料：蚕豆500克，红砂糖250克。

制法：将蚕豆洗净，用清水浸软，剥去皮，放入锅内加水煮烂，趁热加入红糖，拌匀后压制成泥，候冷，再制成饼状，晾干或晒干即成。每日适量作点心食用。

功效：健脾利湿。

适应症：脾虚水肿。

【冬瓜皮蚕豆汤】

用料：冬瓜皮、蚕豆各60克。

制法：水煎服。每日2剂。

功效：健脾祛湿，利水消肿。

适应症：脾虚水肿。

【扁豆大枣玉米粥】

用料：白扁豆25克，大枣、玉米各50克。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：补脾益气，利水消肿。

适应症：脾虚水肿。

【黑豆大枣龙眼汤】

用料：黑豆、大枣各50克，龙眼肉15克。

制法：将上3味洗净，加水煎汤服食。每日1剂，2次分服。

功效：补肾健脾，益气消肿。

适应症：肾虚及脾虚水肿。

【蚕豆牛肉汤】

用料：蚕豆30克，牛肉150克，盐少许。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂。

功效：健脾益气，利湿消肿。

适应症：营养不良性水肿及脾虚水肿。

【赤豆鲫鱼商陆饮】

用料：赤小豆120克，鲫鱼1条（250克），商陆3克。

制法：将鲫鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净，与赤小豆、商陆共置锅内，加水煮烂，取汁饮服。每日1剂。

功效：补中益气，利水消肿。

适应症：脾阳不振型水肿。

【豇豆大枣粥】

用料：豇豆30克，大枣10枚，大米100克。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：健脾益气，渗湿消肿。

适应症：脾虚水肿。

【大豆皮酒】

用料：大豆皮200克，黄酒100毫升。

制法：将大豆皮洗净，放入沙锅内，加水1000毫升，煮沸3－5分钟，加入黄酒，再煮至1200毫升，去渣取汁，候冷装瓶即成。每服50毫升，每日3次。

功效：利水消肿。

适应症：水肿胀满，黄疸浮肿、小便不利等。

▲肥胖症

肥胖症是人体进食热量多于消耗量，致使体内脂肪堆积过多，形成体态臃肿，体重明显超出正常人的一种病症。人的标准体重可用下列公式计算：男性的标准体重（千克）＝身长（厘米）－100；女性的标准体重（千克）＝身长（厘米）－102。一般认为，在排除了肌肉特别发达与水肿等情况下，超过标准体重10%者为过重，超过20%者则为肥胖。

肥胖症的临床症状以肥胖、体重增加为主要表现。本病可见于任何年龄组，但多见于中年以上，尤以女性为多，60－70岁以上者则较少见。男性患者脂肪分布以颈及躯干部为主，四肢较少；女性患者脂肪分布以腹部、四肢和臀部为主。轻度肥胖者无症状，或仅有少动、欲睡、易疲乏、胃纳亢进、腹胀便秘等。女性患者可出现月经量少，男性患者则

可出现性功能减退，甚至阳痿等。中、重度患者由于脂肪堆积，体重过大，活动时耗氧量增加，对心肺造成影响，易出现心慌、气促，甚至心肺功能不全等，并可常伴发高脂血症、动脉粥样硬化、冠心病、糖尿病、胆结石等病症。

中医学认为，肥胖症多因脾失健运，水湿聚成痰浊，阻滞经脉，壅积肌肤；或气血亏虚，运行不畅，瘀阻脉络，水谷精微不养机体，反而蕴生痰湿，积聚体内所致。

中医学将肥胖症分为五种类型，并针对不同病因辨证施治。

1. 脾虚湿阻：肥胖、浮肿，疲乏无力，肢体困重，纳差腹满，尿少，舌质淡红，苔薄腻，脉沉细。治宜健脾益气，除湿消胖。

2. 胃热湿阻：肥胖，头胀，眩晕，消谷善饥，肢重怠惰，口渴喜饮，舌红苔黄腻，脉滑小数。治宜清胃泻火，除湿消胖。

3. 肝郁气滞：肥胖，胸胁苦满，胃脘痞闷，月经不调，闭经，失眠多梦，舌质暗红苔白腻，脉弦细。治宜疏肝理气，化郁消肿。

4. 脾肾两虚：肥胖，疲乏无力，腰膝酸软、阳痿，阴寒，舌红苔薄白，脉沉细无力。治宜温肾壮阳，健脾消胖。

5. 阴虚内热：肥胖，头昏眼花，头胀头痛，腰腿酸软，五心烦热，低烧，舌尖红苔薄黄，脉细数微弦。治宜滋阴降火，补肾消胖。

【赤小豆粥】

用料：赤小豆 150 克，粳米 30 克。

制法：将赤小豆去杂洗净，用清水浸泡一夜，然后与洗净的粳米一同煮粥食用。每日1剂。

功效：清热解毒，利水消肿。

适应症：老年性肥胖症，水肿，疮痈肿毒等。

【豆腐紫菜兔肉汤】

用料：嫩豆腐200克，紫菜30克，兔肉60克，葱花、黄酒、精盐、味精、香菜末、淀粉、香油各适量。

制法：①将豆腐洗净，切成厚片；紫菜撕成小片，洗净；兔肉洗净，切成薄片，放入碗内，加盐、黄酒、淀粉拌匀，备用。

②锅内加水适量，先下豆腐，大火烧沸，再下兔肉，煮沸5-7分钟，然后下紫菜、葱花，稍煮，投入精盐、味精、香菜末、香油即成。每日1剂，长服有效。

功效：补中益气，化痰利水。

适应症：脾虚湿阻型肥胖症。

【豌豆苗豆腐汤】

用料：豌豆苗300克，豆腐500克，姜丝、葱末、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将豆腐洗净，切成小块；豌豆苗洗净，备用。

②锅内加水适量，放入豆腐块，大火烧沸，改用文火煮5-7分钟，下豌豆苗、姜丝、葱末，稍煮，调入精盐、味精、香油即成。每日1剂。

功效：和中下气，通便减肥。

适应症：脾虚湿阻型及胃热湿阻型糖尿病。

【蟹肉烧豆腐】

用料：螃蟹1只（250克），豆腐150克，豆油、姜丝、葱末、黄酒、精盐、酱油、湿淀粉各适量。

制法：①将螃蟹洗净，上笼蒸熟，剥壳取肉，蟹壳放入锅内，加水煎取浓汁；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，倒入豆腐块，旺火急炒片刻，加入蟹肉、蟹壳汁、黄酒、精盐、酱油，烧沸后用文火焖至入味，用湿淀粉勾成薄芡，点入味精即成。佐餐食用。

功效：清热散血，润燥生津。

适应症：阴虚内热型肥胖症。

【黄豆浸醋方】

用料：黄豆500克，陈醋1000毫升。

制法：将黄豆洗净，用文火炒熟，候冷，浸入陈醋中，密封贮存，10日后即成。每食醋浸黄豆5－6粒，每日2次，长食有效。

功效：健脾和胃，散瘀消食。

适应症：脾虚湿阻型肥胖症。

【龙眼赤豆汤】

用料：龙眼肉20克，赤小豆50克，红糖适量。

制法：将龙眼、赤小豆洗净，加水煮至烂熟，调入红糖即成。每日1剂。

功效：健脾养血，利湿消肿。

适应症：脾虚湿阻型肥胖症。

【黄豆芽炖豆腐】

用料：黄豆芽250克，豆腐200克，雪里蕻100克，豆油、葱花、精盐、味精各适量。

制法：①将黄豆芽洗净；豆腐切成小块；雪里蕻洗净切段，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱花煸香，放入豆腐翻炒片刻，加水适量，烧沸后焖5－7分钟，加入黄豆芽、雪里蕻、精盐，炒至入味后点入味精，出锅即成。

功效：健脾益气，清热化痰。

适应症：脾虚湿阻型肥胖症。

【凤菇豆腐汤】

用料：鲜凤尾菇120克，豆腐200克，色拉油、精盐、味精、姜丝、葱花、香菜末、湿淀粉、鲜汤各适量。

制法：①将凤尾菇洗净，撕成小片；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入凤尾菇煸炒片刻，加入鲜汤、豆腐、精盐，烧沸后改用文火炖至入味，用湿淀粉勾成薄芡，点入味精，撒上香菜末，出锅即成。佐餐食用。

功效：健脾益气，降脂轻身。

适应症：肥胖症，冠心病，糖尿病等。

【赤豆炖鹌鹑】

用料：赤小豆 50 克，鹌鹑 1 只，姜片、葱段、精盐、味精、黄酒、清汤、胡椒粉各适量。

制法：①将赤小豆洗净，用清水浸软；鹌鹑宰杀，去毛，开膛去内脏，去脚爪，入沸水锅中焯一下，洗净污水，斩为两半，洗净备用。

②锅置火上，放入赤小豆、鹌鹑、姜片、葱段、清汤、黄酒、精盐，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟，调入胡椒粉、味精即成。佐餐食用。

功效：补五脏，益中气，除湿轻身。

适应症：肥胖症。

【鸡片烩蚕豆】

用料：鸡脯肉、鲜嫩蚕豆各 100 克，鸡蛋清 1 只，熟猪油、姜丝、葱末、黄酒、精盐、味精、湿淀粉、清汤各适量。

制法：①将鸡脯肉洗净切片，放入碗内，加黄酒、精盐拌匀，再加入鸡蛋清，调匀；蚕豆剥壳取粒，洗净，备用。

②将清汤放入净锅内，上火煮开，加入鸡肉片、蚕豆、姜丝、葱末、精 盐、黄酒，大火烧沸，改用文火煮 15 分钟，调入熟猪油，用湿淀粉勾成薄芡，再稍煮即成。佐餐食用。

功效：温中益气，健脾利湿。

适应症：脾虚湿阻型肥胖症。

▲自　汗

白汗是指白天不因劳动、日晒、厚衣或发热而汗自出的一种病症，还可伴见出汗后怕冷，精神疲乏等症状。本症也可伴见于其他疾病（如植物神经功能紊乱、甲亢及风湿热等）的过程中，因此在积极治疗原发病的基础上，可参照本篇辨证施治。

中医学认为，自汗是由于阴阳失调、营卫不和所致，并根据发病机理，分为三种类型。

1. 营卫不和：自汗出，微恶风寒，头痛身微热，时伴周身酸痛，舌苔薄白，脉缓。治宜调和营卫。

2. 邪热内郁：身热汗出，面赤烘热，烦躁不安，口渴喜冷饮，或伴肢节烦痛，大便干结，小便色赤，舌红苔黄，脉洪大。治宜泻热解郁。

3. 肺气不足：虚喘干咳，动则加重，汗出畏寒，面色㿠白，舌苔薄白，脉细弱无力。治宜补脾益肺。

由于自汗多为阳虚卫气不固所致，故本篇着重介绍益气固表的治疗方法。

【黑豆芪枣汤】

用料：黑豆50克，黄芪30克，红枣20枚。

制法：水煎服。每日1剂，2次分服。

功效：健脾益气，固表敛汗。

适应症：自汗，盗汗。

【黑豆黄芪炖羊肚】

用料：黑豆50克，黄芪20克，羊肚1个，调料适量。

制法：将黑豆、黄芪洗净，羊肚搓洗干净，切块，共置沙锅内，加水炖至烂熟，调味后吃肚、豆喝汤。每2日1剂，连服6－7剂。

功效：补脾益气，收敛止汗。

适应症：自汗。

【黄豆麦枣汤】

用料：黄豆50克，浮小麦12克，大枣6枚。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：健脾益气，敛汗。

适应症：自汗，盗汗。

【豆衣小麦汤】

用料：黑豆衣25克，浮小麦50克。

制法：水煎服。每日1剂，2次分服。

功效：益气敛阴，止汗。

适应症：自汗，盗汗。

【腐皮豆浆饮】

用料：豆腐皮60克，黑豆浆150毫升，白糖适量。

制法：将豆腐皮洗净，切成碎末，加入煮沸的黑豆浆内，再煮数沸，加入白糖调匀即成。每日1剂。

功效：滋阴润燥，敛汗。

适应症：劳伤受损所致的体弱、出汗不止。

▲盗　汗

盗汗是指夜间入睡后不自觉的汗出，醒后汗止，汗收后感觉烦热的一种病症。盗汗与自汗都为汗出异常现象，属于中医学“汗证”的范围。

中医学认为，汗出异常与阳气蒸腾津液及卫阳司汗孔开合的功能失常有关。邪热入侵，阳气偏亢或阴虚内热，迫津外泄；或卫阳不固，气虚不敛液，均可导致病理性的汗出过多。反之，邪气外袭，卫阳被阻遏，或卫阳虚弱，汗孔开合失司而闭合；或阳气虚弱，蒸津无力，均可使津液不得外泄而发生病理性的汗闭。

盗汗多因阴虚内热，迫汗外泄所致，故中医治疗本症以养阴清热为主。

【豆豉酒】

用料：豆豉250克，米酒1000毫升。

制法：将豆豉炒香，候冷，浸入米酒内，密封贮存。3－5日后即成。每饮2汤匙，每日2次。

功效：益气和血，解热除烦。

适应症：烦热盗汗。

【黑豆芪麦汤】

用料：黑豆10克，黄芪6克，浮小麦5克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：益气养血，除烦止汗。

适应症：小儿盗汗，自汗。

【猪肉豆麦汤】

用料：猪瘦肉50克，黑豆、小麦各30克，精盐适量。

制法：将猪肉洗净，切成小块；黑豆、小麦洗净捣碎，共置锅内，加水煮至烂熟，加盐调味即成。每日1剂，2次分服。

功效：滋阴益气，止汗。

适应症：盗汗，自汗。

【豆枣龙眼汤】

用料：黑豆、大枣各50克，龙眼肉15克。

制法：水煎服。每日1剂，2次分服。

功效：滋阴益气，养心安神。

适应症：盗汗，失眠等。

【豆麦芪冬茶】

用料：黑豆衣、麦冬各12克，浮小麦10克，黄芪15克，冰糖适量。

制法：将前4味加水煎汤，去渣，调入冰糖，代茶饮用。每晚1剂。

功效：滋阴益气，固涩止汗。

适应症：阴虚盗汗，自汗等。

【黑豆龟板汤】

用料：黑豆30克，龟板10克，五味子6克，白糖适

百豆治百病

量

制法：先将龟板、五味子水煎去渣，再入洗净的黑豆煮至烂熟、调入白糖即成。每晚1剂。

功效：滋阴益肾，固涩敛汗。

适应症：盗汗，虚烦不寐。

【黑豆腐皮汤】

用料：黑豆50克，豆腐皮1张，精盐、香油各适量。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸软；豆腐皮洗净，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、豆腐皮，上火煮至烂熟，调入精盐、香油即成。每日1剂。

功效：滋阴补肾，润燥止汗。

适应症：盗汗

▲甲状腺肿大

单纯性甲状腺肿大是因缺碘，甲状腺素分泌相对不足，引起甲状腺代偿性弥漫性增生肥大或结节性肿大。有地方性和散在性两种。本病一般不伴有甲状腺功能改变。早期肿大的甲状腺无震颤或血管杂音，病人多无自觉症状。但巨大甲状腺肿，可有对邻近组织器官的压迫症状，如呼吸困难、吞咽困难等。本病属于中医“瘿瘤”范畴。

中医学认为，本病的发生与水土、情志等密切相关。治疗以理气化痰、消瘿散结为基本原则。

【海带豆腐汤】

用料：水发海带、豆腐各120克，姜丝、葱末、精盐、味精、熟猪油、香菜末各适量。

制法：①将海带洗净，切丝；豆腐切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入海带、豆腐、姜丝、葱末，大火烧沸，改用文火煮10－15分钟，调入熟猪油、精盐、味精，撒上香菜末即成。每日1剂，连服15－20日。

功效：软坚化痰，清热利水。

适应症：甲状腺肿大，颈淋巴结核。

【昆布海藻黄豆汤】

用料：昆布、海藻各50克，黄豆250克，精盐、香油各适量。

制法：①将昆布、海藻洗净切碎；黄豆洗净，用清水浸软，备用。

②锅内加水适量，放入昆布、海藻、黄豆，大火烧沸，改用文火煮至烂熟，调入精盐、香油即成。每日1剂。

功效：清热化痰，软坚散结。

适应症：甲状腺肿大，颈淋巴结核。

▲疟　疾

疟疾是由疟原虫所引起的传染病，疟疾病人和无症状的带虫者是惟一的传染源。本病的临床症状为突然发作的寒战、壮热、头痛、汗出、休作有时等。多在夏秋季节发病，

寄生人体的疟原虫有间日疟原虫、3日疟原虫、恶性疟原虫和卵圆疟原虫4种。各种疟原虫在人体内生长繁殖特有的周期性为：间日疟每2日发作1次；3日疟每3天发作1次；恶性疟的发作不规则。长期多次发作后，可出现贫血和肝脾肿大。

中医学认为，疟疾是由于疟邪、瘴毒或风寒暑湿之气，侵袭人体，伏于少阳，出入营卫，邪正相急所致，故表现出以毛孔粟起，寒颤鼓颌，寒罢则身壮热。

【赤豆大枣炖红鲤】

用料：红鲤鱼1条（350克），赤小豆100克，大枣10枚，陈皮5克，姜片50克，精盐、料酒各适量。

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净切块；赤小豆、大枣、陈皮洗净，备用。

②锅内加水适量，放入上述诸料，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟，候温，1次服下。

功效：清热解毒，散寒除湿。

适应症：间日疟、三日疟或久疟不愈。

【观音黑豆酒】

用料：观音苋根、黑豆各30克，烧酒25毫升。

制法：将观音苋根、黑豆洗净，入锅加水煮烂，去观音苋根，兑入烧酒，再煮一沸即成。于疟疾发作前2小时，吃豆饮汤。

功效：行气，活血，补肾，截疟。

适应症：疟疾。

妇科疾病

▲月经量多

本病系月经周期基本正常，而经量明显超出正常，经期延长者。临床表现为月经量多，口渴心烦，夜寐不安；亦或气短懒言，肢软无力等。月经过多常与月经先期合并出现。

中医学认为，月经过多主要是由气虚及血热所致。因为气为血帅，血随气行，气虚则摄纳无权，血失统摄，血热则迫血妄行，流溢失常，而致月经过多。治疗原则以健脾补气和清热凉血为主。

【荠菜拌豆腐】

用料：鲜荠菜250克，豆腐100克，精盐、味精、香油、米醋各适量。

制法：①将豆腐切成小块，入沸水锅中略焯，捞出过凉，沥干水分，装入盘内，备用。

②将荠菜择洗干净，用开水烫一下，过凉，沥干水分，切成细末，撒在豆腐上，加入精盐、味精、香油、米醋，拌匀即成。每日1剂。

功效：清热润燥，凉血止血。

适应症：阴虚血热或血热挟瘀所致的月经量多，症见月经过多，崩中漏下，经行腹痛，经色鲜红或挟有血块，颧红烦热，口干咽燥，大便秘结等。

【米醋煮豆腐】

用料：米醋200毫升，豆腐120克。

制法：将豆腐洗净，切成小块，与米醋共置锅内，文火炖5－7分钟，饭前1次服下。

功效：清热润燥，散瘀止血。

适应症：身体尚壮的妇女月经过短，血色深红量多等。

【黑豆淡菜汤】

用料：黑豆100克，淡菜120克，白芍25克，艾叶5克，米酒200毫升。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸软；淡菜用温水泡发，去杂洗净，切碎；白芍、艾叶用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入黑豆、淡菜、药袋、米酒，大火烧沸，改用文火煎30分钟，拣出药袋，即可服食。每日1剂。

功效：补益肝肾，养血调经。

适应症：月经量多。

注意：阴虚内热者忌服。

【扁豆大枣汤】

用料：白扁豆60克，大枣9－12枚，红糖适量。

制法：将白扁豆、大枣洗净，放入锅内，加水煮熟，调入红糖即成。每日1剂，连服7－10天。

功效：健脾，益气，养血。

适应症：气虚所致的月经量多，症见经血量多，色淡质稀，面色萎黄，头晕乏力，神疲气短等。

▲月经量少

月经量少是指月经周期基本正常，而经量很少，行经时间持续缩短，甚至月经点滴即净的一种疾病。常合并月经后期，多为闭经之前驱症状。中医学认为，本病的发病机理有虚有实。虚者多为营阴不足，血海空虚；实者多为冲任受阻，血行不畅所致。临床上可分为血虚、肾虚和血瘀三种类型。

【黑豆苏木汤】

用料：黑豆100克，苏木10克，红糖适量。

制法：将黑豆、苏木洗净，共置沙锅内，加水煮至黑豆熟烂，去苏木，调入红糖即成。每日1剂，2次分服。

功效：补肾活血。

适应症：肾虚所致的月经量少，症见经色鲜红或淡红，腰膝酸软，足跟痛等。

【赤豆黄精鸽肉汤】

用料：赤小豆200克，黄精50克，老鸽1只，陈皮1片，精盐适量。

制法：①将老鸽宰杀，去毛，开膛去内脏，洗净，斩块；赤小豆洗净，用清水浸软；黄精、陈皮洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入赤小豆、黄精、鸽块、陈皮、精盐，大火烧沸，改用文火炖熟即成。佐餐食用。

功效：补气健脾，养血调经。

适应症：气血双亏所致的月经量少，症见面色皖白，口唇淡白，眩晕心悸，经色淡红而量少，渐至闭经，体倦气短，食欲不振等。

▲月经先期

月经周期提前八九天，甚至一月两至，均为月经先期，如仅提前三五天，而并无其他不适感觉，应属正常范围。月经先期与经血量多常同时出现。

中医学认为，产生本病的病理，主要是血热、阴虚挟热和气虚三种。血热则迫血妄行，气虚则冲任不能固摄，故治法以清热益气而固冲任为主，但清热不宜大苦大寒之品免伤正气，对阴虚血热，月经量少的患者，应注意养阴滋血。

1. 血热：素体内热或阴虚阳盛，或喜食辛辣食物，或过服暖宫药物等，此外肝郁化火亦可造成。

2. 阴虚挟热：病因同于血热，但素体血虚、阴液不足，以至虚热内生。

3. 气虚：疲劳过度或饮食失调，致脾虚中气不足不能统血。

辨证要点：月经先期量多，有热有虚，一般以量多色紫质稠为血热；量多色淡而清稀为气虚。先期量少，色红，为阴虚挟热，血不足而津亏。

中医学针对不同病因，对月经先期采用辨证施治。

1. 血热妄行：月经先期量多，或过期不止，色紫粘稠，心胸烦闷，尿黄，苔薄黄，脉滑有力或滑数。治宜清热凉血。

2. 阴虚血热：月经先期量少，色红或紫，心烦口干，五心烦热，舌红，苔薄黄，脉细滑或细数。治宜滋阴清热。

3. 脾不统血：月经先期量多或过期不止，色淡而清稀如水，面色㿠白，乏力，心跳气短，小腹空坠，舌淡，边有齿痕，苔薄白而润，脉虚弱或虚大无力。治宜益气健脾，固摄升提。

【黑豆党参汤】

用料：黑豆30克，党参9克，红糖适量。

制法：将黑豆、党参洗净，放入沙锅内，加水煮沸1小时，去党参，加入红糖即成。每日1剂，连服5－7日。

功效：益气健脾，固摄升提。

适应症：脾不统血型月经先期。

▲月经后期

月经周期后错8－9天，甚至每隔40－50日一至的，称为月经后期。如仅延后3－5天，且无其他任何症状者，则不作月经后期论。

中医学认为，本病的发生，有虚有实。虚者机体营血不足，血海空虚，不能按时满溢；实者经脉不通，冲任受阻，气血运行不畅。本病临床表现主要为月经错后，经血量少等。

中医学将月经后期分为血寒、血虚、气滞等几种类型，并针对不同病因分别采用散寒、舒肝及补血益气等治疗方法。

1. 血寒：月经后期，量少色黯，伴见小腹疼痛、面色青白、畏寒肢冷，舌苔薄白，脉沉紧。治宜温中散寒，补血调经。

2. 血虚：月经后期，量少色淡，伴小腹隐隐作痛、面色萎黄、头晕心悸，舌质淡，苔薄，脉虚细。治宜补血活血，滋肾调经。

3. 气滞：月经后期，色紫红而量少，小腹胀痛，精神郁闷，胸痞不舒，嗳气稍减，苔薄黄，脉弦涩。治宜清肝解郁。

【黑豆炖塘虱鱼】

用料：黑豆150克，塘虱鱼2条（约250克），料酒，精盐、香菜末、米醋、香油各适量。

制法：①将塘虱鱼去鳃及内脏，洗净，切段，备用。

②将黑豆去杂洗净，放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火炖1小时，加入塘虱鱼，再煮沸20分钟，调味食用。每日1剂，2次分服。

功效：健脾补肾，养血调经。

适应症：血虚型月经后期。

【黑豆山楂汤】

用料：黑豆、山楂肉各30克，红糖适量。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：养血活血，滋肾调经。

适应症：血虚型月经后期。

【豆豉生姜羊肉汤】

用料：豆豉 50 克，羊肉 200 克，生姜 15 克，精盐适量。

制法：将羊肉洗净切块，生姜洗净切片，豆豉洗净，共置沙锅内，加水煮至烂熟，调入精盐即成。每日 1 剂，月经来潮前连服 3－5 剂。

功效：温中益气，散寒调经。

适应症：血寒型月经后期。

▲痛　经

痛经系指经期或月经前后发生的下腹疼痛、腰痛者，甚至剧痛难忍的一种自觉症状。疼痛多在月经来潮后数小时，也可见于经前 1－2 天开始，经期加重。临床表现为下腹坠胀痛，或下腹冷痛、绞痛，可放射至腰骶、肛门、会阴部。疼痛可持续数小时或 2－3 天，其程度因人而异。严重者面色苍白、四肢发冷，甚至晕厥，还可伴有恶心、呕吐、腹泻、尿频、头晕、心慌等症状。若为膜样痛经，在排出大块子宫内膜前疼痛加重，排出后疼痛减轻。本症多见于初潮后不久的青春期少女和未生育的年轻女性。

中医学认为，痛经的主要病理为情志不舒，肝气郁结，或感受寒凉，瘀阻经络，或体质虚弱，气血不足致气血运行不畅。

痛经可分为实证与虚证两类。

实证：①气滞血瘀：肝气不舒，气机不利，使气不能运

血，致经血滞于胞中而作痛。②寒湿凝滞：经期淋雨，涉水感寒，或久居湿地及经期过食生冷之物，寒湿伤于下焦，客于胞宫，经血为寒湿所凝，运行不畅而作痛。③血热瘀结：子宫本身炎症及盆腔附近脏器炎症，长期发热，热则血沸，热亦伤阴，阴耗则血滞。

虚证：气血虚弱，平时气血不足，或大病久病气血受损，经血运行无力亦可导致痛经。

中医学将痛经又分为五种类型，针对不同病因辨证施治。

1．气滞血瘀，偏于气滞：经前乳胀，胸胁胀痛，呃逆，少腹胀痛，烦躁易怒，经色紫黑量少，舌质暗，少苔，脉弦。治宜疏肝理气，佐以活血。

2．气滞血瘀，偏于血瘀：经量少，腹痛，经期痛重于胀，痛如刀割，拒按，服止痛片不能止，下血块则痛减，色紫黑有血块，舌质暗有瘀斑，脉沉迟。治宜行气活血，化瘀止痛。

3．寒湿凝滞：经前或经期小腹发冷，按之痛重，经量少，色黑有块，四肢发凉，便溏，舌边紫，苔白腻，脉沉紧。治宜温经化湿，理气化瘀。

4．血热瘀结（多见于炎症引起痛经）：经前或经期腹痛下坠，腹部刺痛，痛比胀为重，身热或腹部发热，尿黄，经色紫红，质稠有臭味，舌质红，苔白腻，脉滑数。治宜清热凉血。

5．气血虚弱：经期或经后，小腹隐痛，按之则减，面色苍白，语音低微，身倦乏力，心跳气短，食欲减退，月经量少、色淡质稀，舌淡，苔薄白，脉细弱。治宜补气养血调

经。

【黑豆鸡血藤猪肉汤】

用料：猪瘦肉150克，黑豆、鸡血藤各30克，精盐少许。

制法：将猪肉洗净切块，黑豆洗净，鸡血藤用干净纱布包好，一同放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火炖1小时，拣出药袋，加盐调味食用。每日1剂。

功效：养血活血，调经止痛。

适应症：气血虚弱型痛经。

【黑豆鸡蛋酒】

用料：黑豆60克，鸡蛋2只，米酒120毫升。

制法：将黑豆、鸡蛋洗净，加水同煮，鸡蛋熟后去壳再入锅煎煮，黑豆熟后，兑入米酒即成，吃豆、蛋，喝汤。每日1剂。

功效：补益肝肾，温经止痛。

适应症：肝肾不足所致的痛经，伴见头晕目眩等。

【凤仙花黑豆酒】

用料：白凤仙花120克，黑豆60克，白酒500毫升。

制法：将凤仙花、黑豆洗净后晾干，浸入白酒内，密封贮存，7日后滤取酒液即成。每服20毫升，每日2次，于月经来潮前连服7日。

功效：滋补肝肾，祛风活血，消肿止痛。

适应症：气滞血瘀，偏于血瘀型痛经。

【观音苋炒香干】

用料：鲜观音苋（木耳菜）250克，香干150克，豆油、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将观音苋去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分，切段；香干切丝，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱末煸香，放入香干丝、观音苋、精盐煸炒，加水少许，烧至入味后点入味精即成。每日1剂。

功效：清热润燥，活血消肿。

适应症：血热瘀结型痛经。

【当归豆腐鱼肉火锅】

用料：当归20克，豆腐200克，鱼肉400克，白菜100克，冬菇30克，鸡汤2000毫升，精盐、胡椒粉、香菜末各适量。

制法：①将当归洗净，切成薄片；豆腐切成小块；鱼肉切片；白菜洗净切段；冬菇用清水浸软，去杂洗净，切丝，备用。

②火锅内加入鸡汤、当归片及清水适量，大火烧沸，改用文火煮20分钟，加入精盐、胡椒粉、香菜末，即可随时放入豆腐、鱼肉、白菜、冬菇，焯熟后食用。

功效：补血活血，温经止痛。

适应症：寒湿凝滞型及气血虚弱型痛经。

▲闭　经

正常发育的女性，一般在14岁左右月经即可来潮。但如果超过18岁，而仍无月经来潮，或月经周期已经建立，但又出现3个月以上（孕期、哺乳期除外）无月经者，总称为闭经。前者为原发性闭经，后者为继发性闭经。

闭经患者常伴有腰酸乏力，精神疲倦，甚至头昏、失眠、毛发脱落等症状。生殖器官发育不良或畸形、神经及内分泌系统疾患、全身性疾病等都可引发闭经。本处所论闭经只限于因功能失调所导致，不包括先天性无子宫、无卵巢、阴道闭锁及生殖器肿瘤等器质性疾病所致的闭经。

中医学认为，闭经可分为虚实两类。虚者多因脾肾不足，肝肾阴亏，胞宫空虚，无血可行；实者多因寒凝或气滞血瘀，脉道闭塞不通，经血不得下行。

1. 脾肾不足：头晕耳鸣，腰膝酸软，倦怠乏力，纳少，心跳，气短，腹胀，便溏，面色晦暗，舌质淡，苔薄白，脉沉细或细弱。治宜益气养血，健脾补肾。

2. 肝肾阴亏：头晕目涩，腰膝酸软，心烦潮热，四肢麻木，带下量少，阴部干涩，夜寐梦多，甚则形体消瘦，面色萎黄，毛发脱落，性欲淡漠，舌质淡、苔薄白或薄黄，脉细无力。治宜滋补肝肾，养血填精。

3. 气血虚弱：倦怠乏力，气短懒言，头晕眼花，心悸失眠，毛发少泽，肌肤欠润，舌质淡、苔薄白，脉细弱。治宜益气养血，调经。

4. 气滞血瘀：烦躁易怒，情志抑郁，胸胁胀满，少腹

刺痛或胀痛，腹部拒按，舌质黯或有瘀斑瘀点、苔薄白或薄黄，脉沉涩或细弦。治宜理气活血，化瘀通经。

5. 寒湿阻滞：神疲倦怠，形体渐胖，胸脘满闷，食少痰多，带下量多，色白质稠，舌质淡胖、苔白腻，脉滑。治宜燥湿化痰，活血通经。

【扁豆山楂苡仁粥】

用料：白扁豆、山楂各 15 克，苡仁、粳米各 50 克，红糖 30 克。

制法：按常法煮粥食用。每日 1 剂，连服 7 日。

功效：健脾利湿，活血通经。

适应症：寒湿阻滞型闭经。

【黑豆红花汤】

用料：黑豆 30 克，红花 6 克，红糖适量。

制法：先将黑豆用清水浸透，再与红花一同入锅，水煎去渣，调入红糖即成。每日 1 剂，2 次分服。

功效：养血活血，化瘀通经。

适应症：气滞血瘀型闭经。

【益母草黑豆汤】

用料：益母草 30 克，黑豆 60 克，红糖 30－50 克，黄酒 2 汤匙。

制法：将益母草、黑豆洗净，放入锅内，加水 3 碗煎至 1 碗，取汁，兑入红糖、黄酒饮服。每日 1 剂，连服 7 剂。

功效：活血散瘀，调经。

适应症：气滞血瘀型闭经。

【三味黑豆汤】

用料：黑豆 30 克，益母草 15 克，砂仁 5 克，红糖适量。

制法：将黑豆洗净捣碎，与益母草、砂仁共置沙锅内，加水煮沸 30 分钟，取汁，加红糖调服。每日 1 剂。

功效：活血化瘀，理气行滞。

适应症：气滞血瘀型闭经。

【青蛙黄豆酒】

用料：青蛙 1 只（150－200 克），黄豆 100 克，精盐、味精、香油各适量。

制法：①将青蛙宰杀，去皮及内脏，洗净切块；黄豆洗净，用清水浸软，备用。

②锅内加水适量，放入青蛙、黄豆，大火烧沸，改用文火煮至烂熟，调入精盐、味精、香油即成，每日 1 剂，连服 5－7 日。

功效：补脾益肾，活血通经。

适应症：脾肾不足型闭经。

▲崩　漏

崩漏是妇女不在行经期间阴道出血的总称。临床以阴道出血为其主要症状。若出血量多而来势凶猛者，称“血崩”或“崩下”；若出血量少，但持续不断的，称为“漏下”。本

病多发生在青春期及更年期。现代医学中的功能性子宫出血、女性生殖器炎症和肿瘤等所出现的阴道出血症，皆属崩漏的范围。本处着重介绍功能性子宫出血的病因、症状及治疗方法。

功能性子宫出血的特征，表现为两种形式：

1．规则性出血，经期延长量多；

2．不规则出血．量多或淋漓出血，时间长短不一，长期出血者可致贫血。

中医学认为，本病的发生，主要与肝、脾、肾三脏有关。（1）肝：精神刺激，使肝郁气滞，郁久化热，热盛迫血妄行。（2）脾：思虑伤脾或饮食不节损伤脾气，脾虚不能统血，营血外溢引起。亦有由于平素阳盛血热，饮食不节，脾不运湿，湿从热化，湿热内蕴，血热妄行而引起的。（3）肾：为先天之本，肾气不足，或大病久病耗伤阴血，而致肝肾阴虚，冲任不能固摄而出血。

中医学将功能性子宫出血分为四种类型，并针对不同病因辨证施治。

1．肝郁血热（多见于青春期功能性子宫出血或发病初期）：经前胸胁胀痛，性情急躁，头晕头痛，口干，尿黄，大便干结，月经量多，色红或深红，粘稠有块，舌质红，苔薄白，脉弦滑稍数。治宜平肝解郁，清热凉血。

2．脾不统血（多见于出血日久患者）：头晕目眩，面色苍白，面目、下肢浮肿，食欲减退，便溏，心跳．失眠，月经量多，色淡质稀，舌质淡，苔薄白，脉细缓。治宜健脾益气，固摄冲任。

3．湿热内蕴（多见于功能性子宫出血合并盆腔炎）：下

腹灼热，尿黄尿频，白带黄稠有恶臭味，月经量多，色紫红，舌红，苔黄腻，脉滑数。治宜清热利湿，凉血止血。

4. 肝肾阴虚：头晕，眼干涩，视物不清，手足心热，腰酸痛，腿酸软，肩背酸沉，记忆力减退，尿频急，舌红或正常，脉弦细。治宜滋补肝肾，固护冲任。

【醋煮豆腐】

用料：豆腐250克，优质米醋120毫升。

制法：将豆腐洗净切块，与米醋共置锅内，煮沸3－5分钟，1次服下。每日1剂，连服3－5日。

功效：清热凉血，止血。

适应症：肝郁血热型及湿热内蕴型崩漏。

【豆浆韭汁饮】

用料：豆浆250毫升，鲜韭菜250克。

制法：将韭菜洗净，捣烂取汁，兑入豆浆内，煮沸，候温空腹服下，每日1－2次。

功效：补气温经。

适应症：脾不统血型崩漏。

【糖醋豆腐汤】

用料：豆腐250克，陈醋120毫升，红糖30－50克。

制法：先将米醋、红糖入锅，煮沸后加入切成小块的豆腐，再煮沸5－7分钟即成。饭前服用。每日1剂，2次分服。

功效：清热养血，散瘀止血。

适应症：肝郁血热型崩漏。

【木耳烧豆腐】

用料：木耳50克，豆腐500克，豆油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将木耳用温水泡发，去杂洗净，撕成小片；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，再下豆腐、精盐翻炒片刻，加水适量，烧沸后放入木耳片，再烧至入味，点入味精即成。佐餐食用。

功效：清热解毒，生津润燥，益气活血。

适应症：气血虚弱型崩漏。

【四味赤豆汤】

用料：赤小豆、黄芪各30克，龙眼肉、大枣各7枚。

制法：水煎服。每日1剂，2次分服。

功效：健脾益气，养血调经。

适应症：气血虚弱型崩漏。

【莲子豌豆羹】

用料：莲子200克，青豌豆、樱桃各25克，淀粉50克，冰糖200克。

制法：①将莲子放入盆内，加10克食碱及适量开水，用硬刷子刷掉莲子皮，冲洗干净，放入大碗内，加温水适量，上笼蒸熟，去掉莲子心；樱桃、青豌豆洗净；淀粉加水调匀、备用。

②锅内加水适量，加入冰糖熬溶，再入莲子、樱桃、青豌豆，煮沸30分钟，用湿淀粉勾芡，再稍煮即成。作点心食用。

功效：补脾益肾。

适应症：脾肾不足型崩漏。

▲带　下

身体健康的女性阴道内有少量白色无臭味的分泌物，以滑润阴道壁粘膜，月经前后、排卵期及妊娠期量较多，而并无其他不适症状者，为生理性白带。但如果分泌物异常增多，或杂有其他色泽者，或粘稠如胶液，或稀薄如水状、秽臭，并伴有瘙痒、灼热痛等局部刺激症状，以及腰酸腿软、小腹胀痛时，即可确诊为带下病。白带异常是生殖器官疾病的一种信号，如患有滴虫性阴道炎、霉菌性阴道炎、子宫颈的炎症、息肉或癌变、子宫内膜炎、淋病等疾病时，白带可出现异常现象。

中医学认为，导致本病的发生，多与脾虚、肾虚、肝郁及湿毒等因素相关。

1. 脾虚：带下色白质薄，无臭味，面色㿠白，神疲乏力，纳少，小腹坠胀，大便溏薄，下肢浮肿，舌质淡，苔薄腻，脉象缓弱。治宜健脾益气，除湿止带。

2. 肾虚：肾阴虚者，则带下量多，呈黄色或赤白相兼，阴部瘙痒，心烦易怒，头晕目眩，耳鸣心慌，失眠，易出血及腰痛，舌质红、少苔，脉细数或弦数，治宜滋阴补肾，清热泻火；肾阳虚者，则带下量多，质稀薄，终日不断，小腹

冷，腰酸如折，脉沉迟。治宜温肾壮阳，收敛止带。

3．肝郁：肝郁化火，则带下色赤，或赤白相兼，质粘稠臭味大，淋漓不断，月经先后无定期，烦躁易怒，胸胁胀满，口苦咽干，舌质红苔黄，脉弦数。治宜疏肝解郁，化湿止带。

4．湿毒：带下量多，色黄粘稠，有泡沫状，臭味，阴部瘙痒，尿短赤，口苦咽干，舌质红、苔黄，脉滑数。治宜清热解毒，活血止带。

【黄豆白果鲫鱼汤】

用料：黄豆60克，白果15克，鲫鱼1条（250克），生姜4片，香菜末、米醋、精盐、味精、胡椒粉各适量。

制法：①将白果去壳，洗净；黄豆洗净，用清水浸泡1小时；鲫鱼剖杀，去鳞、鳃、内脏，洗净，备用。

②沙锅内加水适量，放入白果、黄豆、姜片、鲫鱼，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖熟，调味食用。每日1剂。

功效：健脾益气，除湿止带。

适应症：脾虚带下。

【山药扁豆粥】

用料：白扁豆30克，山药、小米各50克。

制法：①将山药洗净，切成小块；小米淘洗干净，备用。

②将白扁豆洗净，加水煮至七八成熟时，放入山药块、小米，再煮至粥熟即成。每日1剂。

功效：健脾益气，除湿止带。

适应症：脾虚带下。

【腐皮白果粥】

用料：豆腐皮60克，白果10粒，粳米100克。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：固肾止带。

适应症：肾虚带下。

【扁豆山药芡实茶】

用料：炒扁豆、炒山药、芡实各15克。

制法：将上3味水煎取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：健脾益气，利湿止带。

适应症：脾虚带下。

【豇豆鸡肉汤】

用料：豇豆40克，鸡脯肉100克，姜丝、葱末、料酒、精盐、味精、香油、香菜末各适量。

制法：①将豇豆洗净，用清水浸软；鸡脯肉洗净切片，备用。

②锅内加水适量，放入豇豆、鸡肉、姜丝、葱末、料酒，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟，加入精盐、味精、香油、香菜末即成。每日1剂。

功效：温中健脾，益气调营。

适应症：脾虚带下。

【扁豆散】

用料：白扁豆500克。

制法：将白扁豆焙干，研为细末，每服6克，以米汤送下，每日2次。

功效：健脾化湿。

适应症：脾虚带下。

【白果豆浆饮】

用料：白果10粒，豆浆250毫升。

制法：将白果去皮、心，捣碎，与豆浆共置锅内，煮沸后饮服。每日1剂，连服5－7日。

功效：清肺益肾，收敛止带。

适应症：肾阴虚所致的带下。

【马料豆白果汤】

用料：马料豆（黑豆之紧小者）50克，白果7粒，黄酒30毫升。

制法：将白果去壳，与黑豆一同入锅，文火炒熟，再加入黄酒及清水适量，煎沸3－5分钟即成。每日1剂，2次分服。

功效：补益肝肾，祛湿止带。

适应症：妊娠期白带如崩，伴有腰痛，腰酸软等。

【双豆莲子炖猪肚】

用料：白扁豆、蚕豆、莲子（去心）各50克，猪肚1

具，生姜30克，料酒、精盐各适量。

制法：①将白扁豆、蚕豆、莲子洗净，用清水泡发；猪肚刮去肥脂，用精盐和生粉揉搓后洗净，入沸水锅中焯一下，除去粘液，再将扁豆、蚕豆、莲子装入猪肚内，扎紧切口；生姜洗净切片，备用。

②锅内加水适量，放入猪肚、姜片、料酒、精盐，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖2小时即成。佐餐食用。

功效：健脾益气，清暑化湿。

适应症：脾虚带下。

【素炒蚕豆】

用料：鲜蚕豆粒500克，豆油、葱花、白糖、精盐、味精各适量。

制法：①将蚕豆洗净，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱花煸香，放入蚕豆煸炒至豆皮开裂，加入白糖、精盐和水，烧至入味，点入味精，出锅即成。佐餐食用。

功效：清热利湿，健脾涩精。

适应症：脾虚带下。

【豆腐锅巴鲫鱼汤】

用料：豆腐锅巴30克，鲫鱼1条（150克），白糖适量。

制法：①将鲫鱼剖杀，去内脏，留鳞，洗净备用。

②将豆腐锅巴放入锅内，用文火炒成黄色，然后加水适量，放入鲫鱼，大火烧沸，改用文火煮至熟透，加糖调食。每日1剂，连服5－7日。

功效：健脾利湿，宽中益气。

适应症：脾虚带下。

【绿豆木耳散】

用料：绿豆500克，木耳100克。

制法：将绿豆、木耳洗净晒干，用文火炒焦，捣碎，研为细末，混匀，装瓶备用。每服15克，每日2次，米汤送下

功效：清热解毒，利湿止带。

适应症：湿毒带下。

【枣树皮豆腐汤】

用料：枣树皮20克，白术10克，豆腐60克，精盐适量

制法：先将前2味水煎去渣，再入洗净切块的豆腐煮熟，调入精盐即成。每日1剂，2次分服。

功效：健脾益气，清热止带。

适应症：脾虚带下。

【肉丝炒扁豆】

用料：鲜嫩扁豆300克，瘦猪肉100克，豆油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将扁豆撕去老筋，洗净切丝；猪肉洗净切丝，备用。

②炒锅上火，加油烧热，放入肉丝炒至变色，下葱姜煸香，加入扁豆丝、精盐翻炒至熟，点入味精即成。佐餐食

用。

功效：滋阴益气，健脾化湿。

适应症：脾虚带下。

▲妊娠呕吐

妊娠呕吐多发生在受孕后 6－12 周之间，是妊娠早期征象之一。本症患者轻者出现食欲不振、择食、晨起恶心以及轻度呕吐等症状，一般在 3－4 周后即自行消失，不需要特殊治疗。但如果妊娠反应严重，呈持续性呕吐、甚至不能进食、进水，并伴有头晕乏力，恶闻食味，上腹饱胀不适或喜食酸咸之物等，即为本症。妊娠呕吐多见于精神过度紧张，神经系统功能紊乱的年轻初孕妇。此外，胃酸过少，胃肠道蠕动减弱等也与妊娠呕吐相关。本病属于中医学的“恶阻”、“子病”范围。

中医学认为，产生妊娠呕吐的原因，主要是胃气不降，冲脉之气上逆所致，常见的有胃虚及肝热两种类型。胃虚：胃气素虚，于受孕初期，因经闭血海不泻，冲脉之气较盛；冲脉隶于阳明，其气上逆犯胃，胃气虚则不能下降，反随逆气上冲而致呕恶。肝热：平素肝阳偏亢，或郁怒伤肝，受孕后血聚养胎，则肝阴血虚，阴虚阳盛则肝阳上逆，遂致恶心呕吐。

1．胃虚失降：孕后 2－3 月脘腹胀闷，呕恶不食，或食入即吐，全身无力，思睡，头晕，舌淡，苔白，脉滑无力。治宜健脾和胃，降逆止呕。

2．肝热气逆：妊娠初期，呕吐苦水或酸水，脘腹胁痛，

嗳气叹息、头晕头胀，精神抑郁，苔正常或微黄，脉弦滑。治宜清热和胃、降逆止呕。

【三豆汤】

用料：白扁豆、刀豆各15克，绿豆10克，生姜5克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：健脾和胃，降逆止呕。

适应症：胃虚失降型妊娠呕吐。

【扁豆黄豆散】

用料：白扁豆200克，生黄连20克。

制法：将白扁豆洗净后炒熟，捣碎研末，生黄连研为细末。将上2味混匀，装瓶备用。每服10克，每日2－3次，粳米汤送下。

功效：清热和胃，降逆止呕。

适应症：肝热气逆型妊娠呕吐。

【砂仁散扁豆汤】

用料：砂仁30克，白扁豆适量。

制法：将砂仁研为细末，每服3克，用30克白扁豆煎汤送下，每日3次。

功效：健脾和中，行气降逆。

适应症：胃虚失降型妊娠呕吐。

【山药扁豆大枣糕】

用料：鲜山药200克、鲜扁豆50克，大枣肉500克，

陈皮丝3克。

制法：将山药洗净，去皮，切碎，扁豆、大枣、陈皮丝洗净，共捣烂如泥，和匀后上笼蒸熟食用。每食60克，作早点食用。

功效：健脾和胃，降逆止呕。

适应症：胃虚失降型妊娠呕吐。

▲妊娠水肿

孕妇在妊娠末期，足踝部轻微水肿，并逐渐向外阴、下腹部及面部发展，称为妊娠水肿。如水肿仅发生在踝关节以下，而并无其他不适症状，则属正常生理现象，不需治疗即可自行消失。

中医学认为，妊娠水肿主要是由脾肾阳虚所致。病人素体阳虚，妊娠期间阴血聚以养胎，有碍肾阳温化、脾阳健运，以至水湿不行，泛滥而为水肿，临床多是由脾虚引起。孕妇脾胃素虚，或过食生冷，损伤脾阳而不能运化水湿，而致水湿停聚，流于四肢则肢肿，阻遏气化则腹肿。

脾虚湿聚：妊娠数月，面目四肢浮肿或遍及全身，皮肤光亮，四肢不温，气短懒言，食欲不振，口淡无味，便溏，舌淡，苔薄白而润，脉滑无力。治宜健脾益气行水。

肾虚水肿：妊娠数月，面浮肢冷，腰酸无力，舌淡苔润，脉沉细。治宜温阳化水。

【鲤鱼黑豆粥】

用料：鲤鱼1条（约500克），黑豆60克，粳米150克，

葱花、姜丝、胡椒粉、料酒各适量。

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞、鳃及内脏，洗净后放入锅内，加入料酒、胡椒粉、葱姜及适量清水，文火炖烂，剔去骨刺，备用。

②将黑豆洗净，用清水浸软，然后与洗净的粳米一同入锅，加水煮粥，将熟时加入鲤鱼肉，再煮四五沸即成。每日1剂，2－3次分服。

功效：补中益气，利水消肿。

适应症：脾虚型妊娠水肿。

【黑豆桑寄生鸡蛋汤】

用料：黑豆30克，桑寄生60克，鸡蛋2只，白糖适量。

制法：将黑豆、鸡蛋洗净，桑寄生用干净纱布包好，一同放入沙锅内，加水煮沸30分钟，捡出鸡蛋去壳后入锅再煮3－5分钟，捞出药袋不用，调入白糖即成。每日1剂。

功效：补益肝肾，利水消肿。

适应症：肾虚所致的妊娠水肿。

【鲤鱼赤豆大蒜汤】

用料：鲤鱼1条（400克），赤小豆200克，大蒜1头，陈皮10克。

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净切块；赤小豆、陈皮洗净；大蒜去皮洗净，切片，备用。

②锅内加水适量，放入上述诸料，大火烧沸，改用文火炖至熟烂即可饮服。每日1剂，2－3次分服。

功效：补中益气，利水消肿。

适应症：脾虚型妊娠水肿。

【黑豆赤豆粥】

用料：黑豆、赤小豆各 30－50 克，粳米 100 克，白糖适量。

制法：将黑豆、赤小豆洗净，用清水浸软，与洗净的粳米一同入锅，加水煮为稀粥，调入白糖即成。每日 1 剂。

功效：清热利湿，益肾行水。

适应症：肾虚型妊娠水肿。

【冬瓜赤豆汤】

用料：冬瓜 500 克，赤小豆 60 克，白糖适量。

制法：①将冬瓜去皮，切成小块；赤小豆洗净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆煮汤，六成熟时加入冬瓜块，再煮至烂熟，加糖即成。每日 1 剂。

功效：清热解毒，利湿消肿。

适应症：妊娠水肿。

【绿豆竹叶汤】

用料：绿豆 30 克，竹叶 6 克。

制法：将上 2 味洗净，放入锅内，加水煮至烂熟，去竹叶，吃豆喝汤。每日 1 剂。

功效：清热解毒，利水消肿。

适应症：妊娠水肿。

【黄豆芽蘑菇汤】

用料：黄豆芽250克，鲜蘑菇50克，精盐、味精各少许。

制法：将黄豆芽、蘑菇分别去杂洗净，切碎，放入锅内，加水煮汤，调入精盐、味精即成。每日1剂。

功效：清热利湿。

适应症：妊娠水肿。

【扁豆荚西瓜皮汤】

用料：扁豆荚30克，西瓜皮20克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：清热利湿，消肿。

适应症：妊娠水肿。

【黄豆猪肝汤】

用料：黄豆100克，猪肝500克，黄酒、酱油、精盐、味精各适量。

制法：①将黄豆洗净；猪肝洗净切片，入沸水锅中焯一下，捞出，沥干水分，放入碗内，加黄酒、精盐腌渍片刻，备用。

②锅内加水适量，放入黄豆，煮至八成熟时加入猪肝、酱油，再煮至熟，调入味精即成。每日1剂。

功效：健脾利水，补肝养血。

适应症：妊娠水肿。

▲胎动不安

妇女妊娠后若出现少量阴道出血，量比月经少，呈鲜红色、粉红色或深褐色，妊娠反应继续存在，并有时伴有轻微下腹痛、腰酸及下坠感等症状，称为胎动不安。

中医学认为，本病是由于冲任不固，不能摄血养胎所致。病因虽为冲任不固，但又有气虚、血虚、肾虚、血热及外伤等之别。治疗原则以安胎为主，并根据病证的不同分别采用固肾、调气养血、清热等方法。经过治疗，若出血被迅速控制，腹痛消失，可以继续妊娠。若出血持续不断，量多，并且腰酸、腹痛加重，则已发展至堕胎或小产，当急以去胎益母，按流产处理。

【黑豆菟丝子糯米粥】

用料：黑豆50克，菟丝子30克，糯米100克。

制法：将菟丝子用干净纱布包好，与洗净的黑豆、糯米一同放入锅内，加水煮成稀粥，去药袋，即可服食。每日1剂。

功效：滋补肝肾，益气安胎。

适应症：脾肾亏虚所致之胎不安，症见体倦乏力，嗜睡心悸，食欲不振，腰酸腹痛，胎动似有下坠感等。

【黑豆糯米粥】

用料：黑豆60克，糯米120克。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：健脾补肾，益气安胎。

适应症：脾肾亏虚所致的胎动不安。

【赤豆芽黄酒汤】

用料：赤小豆芽60－100克，黄酒30毫升。

制法：将赤小豆芽洗净，加水2碗煎至1碗，取汁，兑入黄酒饮服。每日1－2剂。

功效：清热利湿，止血安胎。

适应症：胎动不安伴阴道下血。

【白扁豆米汤方】

用料：白扁豆30克，大米适量。

制法：将白扁豆研为细末，用大米所煮的浓汤调匀服下。每日1－2次。

功效：健脾祛湿。

适应症：妊娠期误服药所致的胎动不安。

【酱豆散】

用料：豆瓣酱300克，黄酒适量。

制法：将豆瓣酱去汁，只取豆瓣，用文火炒焦研为细末，每取20－30克，以黄酒送服。每日2次。

功效：清热，养血，止血。

适应症：胎动下血或下黄水。

【鲤鱼赤豆汤】

用料：鲤鱼1条（400－500克），赤小豆100克，姜片、

米醋、精盐、香油各适量。

制法：①将鲤鱼剖杀，去内脏，不去鳞，洗净切块；赤小豆洗净，备用。

②锅内加水适量，放入鲤鱼、赤小豆、姜片、米醋，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮至烂熟，调味食用。每日1剂。

功效：清热利湿，凉血安胎。

适应症：胎动不安，妊娠水肿等。

【黑豆黄酒汤】

用料：黑豆100克，黄酒50毫升。

制法：将黑豆洗净，加水煮至烂熟，兑入黄酒饮服。每日1剂。

功效：滋补肝肾，理中安胎。

适应症：胎动不安并伴有腰痛等。

【黑豆猪肾汤】

用料：黑豆100克，猪肾1只，木贼、苏叶各10克，精盐适量。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸软；猪肾洗净剖开，去筋膜臊腺，洗净血污，切片；木贼、苏叶洗净，用干净纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入黑豆、猪肾片、药袋，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮熟，拣出药袋，调入精盐即成。每日1剂。

功效：滋补肝肾，行气安胎。

适应症：肾虚型胎动不安，症见孕后少量阴道流血，色淡、小腹隐痛，腰酸耳鸣，尿频，舌质淡，苔薄白，脉沉细滑。

▲先兆子痫

孕妇在妊娠6个月以后除有高血压、水肿、蛋白尿主证外，还可伴见头痛头晕、眼花、胸闷、尿少、耳鸣、烦躁失眠，甚至有恶心、呕吐、心悸、肌肉抽搐等子痫的先驱症状，称为先兆子痫。

中医学认为，先兆子痫的发病机理多因平日脾气不足，或肝肾两虚，受孕后，尤其在妊娠后半期，胎儿逐渐长大，以至影响到肝、脾、肾、心四脏所致。(1) 脾气不足，运化失常，水湿停滞，导致水肿。(2) 肝肾之阴素虚，但妊娠后，孕育胎儿则靠阴血，因肝肾阴亏，则使肝阳上亢，故有高血压、头痛、心悸等证。若肾虚气化失司，尿中还可出现蛋白尿。所以，治疗方法应采用养阴血，清心热，平肝热，慎用利尿药。

阴虚阳亢，脾失健运：妊娠后半期，除有高血压、浮肿、蛋白尿外，还有头晕头痛、目眩、视力障碍、心烦、心悸、胸闷、尿少，甚至恶心、呕吐等证，以及舌红，脉滑数。治宜滋阴清热，健脾祛湿。

【豆浆饮】

用料：豆浆300－500毫升，白糖适量。

制法：将豆浆煮沸，加入白糖，不拘时饮用。每日1

剂。

功效：清热润燥，泻火通淋。

适应症：先兆子痫之烦躁失眠，尿少浮肿等。

【黄豆芽汤】

用料：黄豆芽300克。

制法：将黄豆芽洗净切碎，加水煮汤，不加盐，随意饮服。每日1剂。

功效：健脾宽中，利水消肿。

适应症：先兆子痫之浮肿尿少，心烦胸闷，恶心呕吐等。

▲产后恶漏不尽

胎儿娩出后，胞宫内遗留的余血和浊液，称为“恶漏”。正常情况下，一般在产后20天以内，恶漏即可排除干净。但如果超过这段时间仍然淋漓不绝者，即为“恶漏不尽”。如不及时治疗，迁延日久，则可影响产妇的身体健康并引发其他疾病。

中医学认为，本病病理主要是气血运行失常，血瘀气滞，或气虚不能摄血，以及阴虚血热，均可导致恶漏不尽。血瘀：新产之后，胞脉正虚，寒邪乘虚而入与血相搏，形成瘀结，故恶露淋漓不畅，日久不止。气虚：多由体质虚弱，正气不足，产时失血伤气；正气愈虚，或因产后过早操劳，劳倦伤脾，气虚下陷，以致冲任不固，不能摄血。血热：产妇阴血素虚，又因产时失血，阴液更亏，阴虚则血热。或因

产后过服温药，或肝有郁热，以致热伏冲任，迫血下行而致恶漏不止。

1. 血瘀：产后恶漏淋漓不止，量少，色紫黑或夹血块，少腹疼痛，拒按，胸腹胀痛，舌质正常或边紫，脉沉涩或沉实有力。治宜活血化瘀。

2. 气虚：产后恶漏日久不止，淋漓不断，色淡红，量多，质稀、少腹下坠，精神倦怠，舌质淡，苔正常，脉缓弱。治宜益气摄血。

3. 血热：恶漏日久不止，色红，质稠而臭，面色红，口干咽燥，舌红，脉细数。治宜清热益阴止血。

【赤豆红糖汤】

用料：赤小豆100克，红糖30－50克。

制法：按常法煮汤服食。每日1剂。

功效：清热解毒，活血化瘀。

适应症：血瘀型及血热型产后恶漏不尽。

【豆腐蛋】

用料：豆腐皮1张，豆腐锅巴100克，鸡蛋1只，白糖适量。

制法：将豆腐皮洗净切碎，豆腐锅巴切碎，共置锅内，加水煮沸5分钟，打入鸡蛋搅匀，再煮数沸，加入白糖即成。每日1剂，作早餐食用。

功效：养阴清热，润燥生津，宽中益气。

适应症：血热型产后恶漏不尽。

【赤豆酒酿蛋】

用料：赤小豆 50 克，糯米甜酒酿 250 克，鸡蛋 4 只，红糖适量。

制法：①将赤小豆洗净，用清水浸软；鸡蛋打入碗内，调匀，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆煮烂，加入酒酿煮沸，调入鸡蛋浆，再稍煮数沸，离火，加入红糖即成。作点心食用。

功效：清热解毒，活血化瘀，益气生津。

适应症：血瘀型产后恶漏不尽。

▲产后痛风

妇女产褥期间，出现肢体、腰膝、关节疼痛、酸楚麻木重着者，称为“产后痛风”，又称“产后身痛”。本病属于中医“痹证”范畴。

中医学认为，本病的病因为产后多虚多瘀，如因血瘀筋脉失养，或气虚卫阳不固，外邪侵入经络，或瘀血阻滞脉络，或产时耗伤肾气等均可导致本病的发生。本病的治疗原则以扶正祛邪、补血为主，适当佐以祛风、散寒或除湿、通络。

【大豆独活酒】

用料：大豆 500 克，独活 60 克，当归 10 克，白酒 1000 毫升。

制用法：先将独活去芦头，与当归共制粗末，浸入白酒内。3日后，将大豆炒至出青烟，候冷，浸入酒内，密封贮存，7日后即可饮服。每服15－30毫升，每日3次。

功效：祛风补血。

适应症：适用于产后血虚，痛风口噤。

【黑豆寄生酒】

用料：黑豆250克，桑寄生200克，白酒1500毫升。

制用法：将桑寄生捣碎，黑豆炒香，候凉，一同浸入白酒内，密封贮存，每日摇荡1次，10日后即成。每服10－30毫升，每日3次，温服。

功效：解痉镇痛。

适应症：适用于产后痛风，腰背疼痛，口噤等。

【黑豆红枣酒】

用料：黑豆250克，红枣30克，黄酒600毫升。

制用法：将黑豆炒熟，捣碎研末，红枣洗净后晾干，一同浸入黄酒内，密封贮存，7－10日即成。每服25毫升，每日2次。

功效：益气养血止痛。

适应症：气血虚弱所致的产后痛风。

【黑豆僵蚕酒】

用料：黑豆、僵蚕各150克，白酒600毫升。

制用法：将黑豆炒焦，以酒淋之，绞去渣，贮于净瓶内，投入僵蚕，密封，6日后即成。每服50毫升，白天2

次，夜里1次，温服。

功效：祛风。

适应症：产后痛风等。

【蚕豆壳散】

用料：蚕豆壳、黄酒各适量。

制法：将蚕豆壳炒熟，研为细末，每服10克，黄酒送下。每日2次。

功效：驱风散邪。

适应症：产后诸风。

【黑豆酒】

用料：黑豆125克，黄酒1000毫升。

制法：将黑豆洗净，用文火炒至半焦，候冷，浸入黄酒内，密封贮存，7日后滤取酒液即成。每服30毫升，每日3次。

功效：补肾利水，祛风止痛。

适应症：产后痛风之腰痛、口噤不开等。

▲产后贫血

产后贫血乃由于妇女体质虚弱、妊娠期营养不足、生产时出血过多及产前产后自我保养不当等多种原因所致，一般情况下，只要注意合理饮食，增加营养以补充血液，增强体质即可，不需特殊处理。

【豆腐鸡蛋汤】

用料：豆腐150克，鸡蛋2只，红糖适量。

制法：将豆腐洗净，切成小块，放入锅内，加水煮沸3－5分钟，打入鸡蛋搅匀，再煮数沸即成。每日1剂，连服15－20天。

功效：滋阴养血，润燥生津。

适应症：产后贫血。

【胡萝卜拌豇豆】

用料：胡萝卜50克，鲜豇豆角200克，精盐、味精、香油、米醋各适量。

制法：①将豇豆撕去筋，洗净，入沸水锅中焯透，捞出过凉，沥干水分，切段；胡萝卜洗净切丝，备用。

②将豇豆段、胡萝卜放入大碗内，加精盐、味精、香油、米醋拌匀即成。佐餐食用，每日1剂。

功效：补肾壮阳，养血明目。

适应症：产后贫血之体虚乏力、食欲不振等。

【猪血豆腐汤】

用料：猪血250克，豆腐100克，豆油、姜丝、葱末、精盐、味精、米醋、酱油、香油、香菜末、湿淀粉各适量。

制法：①将猪血、豆腐分别洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入猪血、豆腐略炒，加精盐、米醋、酱油及清水适量，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火煮5－7分钟，用湿淀粉勾芡，点入味精，淋

入香油，撒上香菜末即成。佐餐食用。

功效：滋阴补血，润燥生津。

适应症：产后贫血。

▲产后缺乳

一般情况下，分娩后2-3天产妇即有乳汁分泌，此时量少为正常现象。但如果2-3天后乳房虽胀，而乳汁却很少，或乳房不胀，而乳汁点滴皆无，出现这种症状即为产后缺乳。产后缺乳可因精神抑郁，睡眠不足，营养不良，哺乳方法不当等所致。

中医学认为，产后缺乳可分为虚实两种，虚者气血虚弱，或脾胃虚弱，或分娩时失血过多，致使气血不足，影响乳汁分泌；实者肝郁气滞，气机不畅，脉道阻滞，致使乳汁运行受阻。

1. 气血虚弱：产后乳汁分泌少，面色苍白，纳少，气短，乏力，便溏，乳房柔软而无胀痛，舌淡少苔，脉虚细。治宜补气养血，佐以通乳。

2. 肝郁气滞血瘀：产后乳汁不行，乳房胀满，疼痛或有肿块，食少，胸闷，呃逆，便干，舌红、苔薄黄，脉弦滑。治宜疏肝活血通络。

【豆腐金针猪肉汤】

用料：豆腐120克，金针菜30克，猪瘦肉250克，姜丝、葱花、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将猪肉、豆腐分别洗净切块；金针菜用清水浸

软，去杂洗净，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入猪肉块、金针菜、姜丝、葱花，大火烧沸，改用文火炖15－20分钟，加入豆腐块，再炖7－10分钟，调味食用。每日1剂。

功效：滋阴清热，补虚增乳。

适应症：阴血不足、虚火上炎所致的产后缺乳，症见产后虚热，口渴咽干，心烦胸闷，夜寐不宁，乳汁减少，大便干结等。

【赤豆莲藕猪肉汤】

用料：赤小豆30克，莲藕500克，猪瘦肉250克，调料适量。

制法：①将赤小豆洗净，用清水浸软；莲藕去节去皮，洗净切段；猪瘦肉洗净切片，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、莲藕、猪肉，大火烧沸，改用文火炖熟，调味食用。每2日1剂。

功效：补气养血，催乳。

适应症：气血虚弱型产后缺乳。

【豌豆汤】

用料：豌豆150克，红糖适量。

制法：将豌豆洗净，放入锅内，加水煮至烂熟，调入红糖即成。每日1剂。

功效：健脾益气，养血通乳。

适应症：气血虚弱型产后缺乳。

【豆腐丝瓜猪蹄汤】

用料：豆腐100克，丝瓜200克，香菇30克，猪蹄1只，精盐、味精、胡椒粉、香油、香菜末各适量。

制法：①将豆腐、丝瓜洗净切块；香菇用清水泡发，去杂洗净，切块；猪蹄刮洗干净，入沸水锅中略焯，捞出切块，备用。

②锅内加水适量，放入猪蹄块，大火烧沸，改用文火炖30分钟，加入豆腐、丝瓜、香菇，再煮10分钟，调味即成。每日1剂。

功效：补气养血，通乳。

适应症：气血虚弱型产后缺乳。

【赤豆鲤鱼汤】

用料：赤小豆100克，鲤鱼肉300克，姜丝、葱末、料酒、米醋、精盐、味精、胡椒粉、香油各适量。

制法：将赤小豆、鲤鱼肉洗净，共置锅内，加入姜丝、葱末、料酒、米醋、精盐及清水适量，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟，调入胡椒粉、香油、味精即成。每日1剂。

功效：健脾益气，增乳。

适应症：气血虚弱型产后缺乳。

【豆腐红糖酒】

用料：豆腐120克，红糖30克，黄酒30毫升。

制法：将豆腐洗净切块，与红糖一同放入锅内，加水煮

汤，熟后兑入黄酒即成。每日1剂。

功效：滋阴清热，养血活血，增乳。

适应症：气血虚弱型产后缺乳。

【猪蹄豆芽汤】

用料：猪前蹄1只，绿豆芽250克，调料适量。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂。

功效：滋阴养血，利尿通乳。

适应症：产后缺乳。

【豌豆猪蹄汤】

用料：豌豆150克，猪前蹄1只，姜丝、葱末、料酒、米醋、精盐、味精、香菜末、香油各适量。

制法：①将猪蹄去毛洗净，斩为小块；豌豆洗净，备用。

②锅内加水适量，放入猪蹄、豌豆、姜丝、葱末、料酒、米醋，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟，调入精盐、味精，撒上香菜末，淋入香油即成。每日1剂。

功效：滋阴养血，下气通乳。

适应症：产后乳汁不通。

【赤豆粥】

用料：赤小豆100克，粳米120克，红糖适量。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：下气通乳。

适应症：产后乳汁不通。

【花生豆浆饮】

用料：花生米30－50克，豆浆1碗，红糖适量。

制法：将花生米用水浸软，去皮后捣烂，与红糖共置碗内，冲入煮沸的豆浆，候温饮服。每日2剂。

功效：滋阴养血，增乳。

适应症：产后乳汁不下或乳汁稀薄。

【王不留行豆腐汤】

用料：王不留行20克，豆腐500克，精盐、味精、葱花、香油各适量。

制法：先将王不留行加水煎沸30分钟，去渣留汁，然后加入切成小块的豆腐及精盐，再煮沸5－7分钟，撒上葱花，点入味精，淋入香油即成。每日1剂。

功效：益气活血，通经下乳。

适应症：产后缺乳。

【莴笋烧香干】

用料：莴笋250克，香干150克，豆油、葱花、精盐、味精各适量。

制法：①将莴笋去皮洗净，切片；香干切片，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱花煸香，放香干、精盐略炒，加入莴笋及清水适量，烧至入味，点入味精即成。每日1剂。

功效：滋阴润燥，利气通乳。

适应症：阴血不足、虚火上炎所致的产后缺乳。

【黄豆芽通草鲫鱼汤】

用料：鲫鱼1条（250克），黄豆芽60克，通草3克，精盐、香油各适量。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞、鳃及内脏，洗净切块；黄豆芽、通草洗净，备用。

②锅内加水适量，放入鲫鱼、黄豆芽、通草，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖熟，捞出通草，调入精盐、香油即成。每日1剂。

功效：温中益气，利水通乳。

适应症：气血虚弱所致的产后缺乳。

▲子宫脱垂

子宫脱垂是指子宫由正常位置沿阴道下降或脱出阴道口外的一种妇科常见病，常发生于劳动妇女，以产后为多见。本病患者自觉会阴处有下坠感，阴道内有肿物脱出，并伴有腰痛、尿频或尿失禁等症状。脱出物常因摩擦而逐渐发干、变硬、增厚，或破溃而有脓性及血性液体渗出。本病多因身体素虚，分娩时用力太过，或产后没有适当休息，过早参加体力劳动，特别是重体力劳动所致。中医称之为“阴挺”、“阴菌”、“阴脱”等。

中医学将子宫脱垂分为气虚与肾虚二种类型。

1.气虚：阴道有物下坠到阴道口，或脱出阴道口外，大者如鸡卵，自觉小腹下坠，倦怠乏力，心悸气短，尿频，白带量多，舌质淡，苔薄白，脉虚细。治宜补气升陷。

2. 肾虚：子宫脱出，小腹下坠，腰背酸痛，腿软，月经不调，小便多，头晕耳鸣或眼眶发黑，舌质淡红，脉沉细。治宜补肾养血，温养益气。

【山药豆腐汤】

用料：山药 200 克，豆腐 400 克，花生油、蒜末、葱花、精盐、味精、酱油、香油各适量。

制法：①将山药去皮洗净，切成小块；豆腐切成小块，入沸水锅中焯一下，捞出，沥干水分，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下蒜末煸香，放入山药块略炒，加水适量，烧沸后加入豆腐块、精盐、酱油，烧至入味，撒上葱花，点入味精，淋入香油即成。佐餐食用。

功效：健脾益气，润燥生津。

适应症：气虚型子宫脱垂。

【芡实扁豆糯米粥】

用料：芡实、白扁豆、山药各 20 克，糯米 60 克，白糖适量。

制法：按常法煮粥食用。每日 1 剂。

功效：健脾益气，滋肾固精。

适应症：肾虚型子宫脱垂。

▲盆腔炎

盆腔炎是指女性内生殖器及其周围的结缔组织和盆腔腹膜的炎症。病变随部位及程度不同而分为子宫内膜炎、子宫

肌织炎、输卵管炎、卵巢炎、盆腔腹膜炎和盆腔结缔组织炎等。引起盆腔炎的病原体有葡萄球菌、链球菌、大肠杆菌、厌氧菌等，本病可分为急性和慢性两种。

急性盆腔炎的临床表现有寒战、发热、腹痛、乏力、食欲不振、白带增多等症状，同时还可伴有尿频、尿急、尿痛等。慢性盆腔炎多由急性盆腔炎未经治愈而致，其主要症状有下腹隐痛、坠胀、月经不调、白带增多等，并可因劳累、性交及月经而加重。

中医学认为，盆腔炎的病因系因湿热感受外邪所致，并与肝、脾二脏有关。肝：大怒伤肝，肝郁化火，肝主藏血，肝热则血沸，血热妄行，故经量多，有血块，肝经循阴器络少腹，故少腹疼痛。脾：饮食失调，或忧思所伤，使脾运失调，水湿停滞，郁久化火，而致湿热内蕴；但有阳气不足者，可不化热，而为寒证。肝脾实热，又可导致气血瘀滞，瘀久形成积聚症瘕。

1. 湿热下注（急性盆腔炎或亚急性期）：中度发烧，口干口苦，头晕，倦怠，食少，胸闷，少腹刺痛，带下，黄稠有味，尿黄灼热，大便干结，舌质红，苔厚腻，脉弦滑稍数。治宜清热利湿，凉血解毒。

2. 湿热郁毒（盆腔脓肿）：除上述症状外，还可伴有高烧，头晕头痛，腹部剧痛，拒按等症。治宜清热利湿，凉血解毒。

3. 肝郁湿热（慢性盆腔炎）：小腹一侧或两侧胀痛，腰痛有沉重感，白带量多，白粘或黄，纳差，大便干结，尿黄，舌质红，苔薄腻，或舌正常，苔薄黄，脉弦滑。治宜清热利湿，理气解毒。

4. 血虚寒湿（慢性盆腔炎）：少腹一侧或两侧隐痛并发凉，喜按喜暖，腰部酸痛，白带量多，质稀色白，便溏或正常，尿清长，舌淡苔薄白，脉细缓。治宜养血理气，散寒祛湿。

【绿豆芽茶】

用料：绿豆芽500克，白糖30－50克。

制法：将绿豆芽洗净切碎，捣取其汁，兑入白糖调匀，代茶饮用，每日1剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。

适应症：湿热下注型或湿热郁毒型盆腔炎。

▲更年期综合症

更年期是女性卵巢功能逐渐消退直至完全消失的一个过渡时期，其标志是以月经紊乱开始，到月经停止来潮（绝经）结束。绝经一般发生在45－55岁之间。更年期期间部分妇女可出现一系列因性激素减少而导致的各种症状，称为更年期综合症。本症临床表现多种多样，程度各异，只有少数人症状明显。患者常表现为情绪激动、紧张、焦虑、恐惧、神经过敏、多疑多虑、主观臆断及阵发性忽冷忽热、面部潮红、心率加快、出汗、胸闷、头晕、目眩、血压忽高忽低等。

一般认为，更年期综合症乃因雌激素的减少和消失，逐渐出现生殖器官如阴道、子宫颈、宫体、输卵管、卵巢和第二性征如乳房、外阴骨盆底组织的萎缩及性功能减退，并会

出现骨质疏松。

中医学认为，妇女在绝经期，脏腑功能日趋衰退，可有肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢，以及脾肾不足两种病理变化。肾阴亏虚，肝失所养，肝阳上亢：妇女于绝经期，肾气渐衰，冲任亏损，精血不足；如劳心过度，更耗营阴，致使肾阴更亏；肾亏阴虚，肝失所养，则肝阳上亢，形成阴阳平衡失调的病理反应。脾肾不足：妇女于绝经期，冲任亏虚，肾气不足，如素体阳虚，则肾阴更亏，不能温煦其他内脏，并可导致脾肾均不足。

1. 肾阴亏虚、肝失所养、肝阳上亢：头晕头痛，心烦急躁，胃满肋胀，多梦少寐，口干，手足心热，耳鸣，心悸，潮热汗出，甚则血压升高，舌尖红，脉弦细数。治宜滋补肝肾，平抑肝阳。

2. 脾肾不足：月经周期先后不定，量忽多忽少，或淋漓不断，或数月不行，头晕目眩，腰痛肢寒，纳少乏力，口淡便溏，夜尿量多，舌质淡，苔薄白，脉沉细无力。治宜益肾健脾温阳。

【黑豆羊肉汤】

用料：黑豆、精羊肉各100克，当归10克，龙眼肉5枚，精盐适量。

制法：①将黑豆、当归、龙眼肉洗净；羊肉洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、当归，大火烧沸，改用文火煮30分钟，加入羊肉块、龙眼肉，烧沸后撇去浮沫，再用文火煮30分钟，拣出当归，加盐调服。每日1剂。

功效：养血活血，祛瘀消肿，益气安心。

适应症：精亏血枯型更年期综合症，症见经断前后，腰膝酸软，头晕耳鸣，失眠健忘，甚则齿摇发落，月经过早停闭，或后期量少，舌淡、苔薄，脉细弱。

儿科疾病

▲小儿感冒

小儿感冒是最常见的多发病之一，是由病毒或细菌等引起的鼻、鼻咽、咽部的急性炎症。因为小儿形气不足，卫外不固，容易感受外邪，所以本病尤为常见。小儿感冒是以发热、咳嗽、流涕为主证，其突出的症状是发烧，而且常为高烧、甚至出现抽风。所以虽为感冒，在小儿可以比较严重，如迁延不愈，也可以发展为支气管炎、肺炎等。

中医学认为，风寒、风热是小儿感冒的主要病因。由于小儿体质娇嫩，御邪能力不足，如寒热失调，风寒、风热侵袭肺卫，使肺气失于宣达，故见咳嗽、鼻塞、流涕；使营卫失调，故发热恶寒、无汗或微汗。小儿阳气偏盛，感受外邪后极易化热，所以在外感表证同时，常伴有里热症状；如遇小儿素有滞热，又感外邪，表邪外束，里热不能发越，怫郁于里，则里热症状更为突出。所以在辨证时，应弄清楚表邪与里热何轻何重，以便正确用药。此外，小儿感冒常易出现夹痰、夹滞、夹惊，治疗时须随证加减。

1. 风寒感冒：发热恶寒，无汗，头痛，鼻塞，流涕，咳嗽，咽痒，口不渴，舌苔薄白，脉浮紧。治宜辛温解表。

2. 风热感冒：发热，恶风有汗，头痛，鼻塞，流涕，咳嗽，痰稠色白或黄，舌尖红，苔薄白或薄黄，脉浮数。治宜辛凉解表。

3. 暑热感冒：高热无汗，头痛，鼻塞流涕，身重困倦，胸闷泛恶，食欲不振或伴呕吐、腹泻，舌红苔薄而腻，脉数。治宜清暑解表。

【桑菊豆豉茶】

用料：桑叶、菊花各6克，豆豉3克。

制法：将上3味水煎取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：疏风清热，辛凉解表。

适应症：小儿风热感冒。

【葱白豆豉茶】

用料：葱白、豆豉各10克。

制法：将上2味共捣烂，放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：辛温解表，通阳发汗。

适应症：小儿风寒感冒。

【绿豆茶】

用料：绿豆30克，绿茶3克，白糖适量。

制法：①将绿茶、白糖加入杯中，备用。

②将绿豆洗净，加水煎汤，趁沸冲泡茶叶，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。

适应症：小儿风热感冒及流行性感冒。

【香菜黄豆汤】

用料：香菜30克，黄豆15克，精盐、香油各少许。

制法：①将香菜去杂洗净，切段；黄豆洗净，用清水浸软，备用。

②锅内加水适量，放入黄豆，煮沸20分钟，撒上香菜段，再煮数沸，加入精盐、香油即成。

功效：辛温解表。

适应症：小儿风寒感冒。

【白菜根绿豆汤】

用料：白菜根2个，绿豆30克，白糖适量。

制法：①将白菜根洗净切片；绿豆洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆，煮至五成熟时加入白菜根，再煮至熟，去渣取汁，加入白糖调服。

功效：清热解毒，发汗解表。

适应症：小儿风热感冒。

【绿豆粉蛋清饼】

用料：绿豆粉100克，鸡蛋清适量。

制法：先将绿豆粉用文火炒黄，候凉，加鸡蛋清调制成饼，敷于胸部。3－4岁小儿每敷30分钟，1岁以下小儿每敷15分钟。

功效：清热解毒，润肺利咽。

适应症：小儿感冒高烧不退。

【八味扁豆外洗方】

用料：藿香、菖蒲、白扁豆、薄荷各15克，滑石、荷叶各20克，银花30克，竹叶10克。

制法：将上药水煎2次，取汁混匀，候温，洗浴患儿全身，每次15－20分钟，每日2次。

功效：清暑解表。

适应症：小儿暑湿感冒。

▲小儿夏季热

夏季热为婴幼儿特有的发热性疾病，是由于不能适应夏天炎热的气候所导致。多发于6个月以上和3岁以下的婴幼儿。本病的发病机理尚未确定，一般认为，可能与体温调节欠佳及汗腺功能不良有关。但6个月以下的新生儿体温调节也欠佳，却极少发病，较难解释。

本症患儿的临床表现为：长期发热不退，一般在38－40℃之间，同时伴有口渴、多尿、少汗或无汗，还可有轻咳，咽部微红，大便溏薄，精神萎靡或烦躁不安，食欲减退等。病久则可见消瘦，面色苍白及乏力。一般病程在1－2个月之间，少数可达3－4个月。

【绿豆冬瓜汤】

用料：绿豆30克，冬瓜100克，白糖适量。

制法：按常法煮汤，候凉服用。每日1剂。

功效：清热解暑，润燥生津。

适应症：小儿夏季热之口渴、尿少。

【豆腐黄瓜汤】

用料：豆腐、黄瓜各300克，精盐少许。

制法：将豆腐洗净切块，黄瓜洗净切片，加水煮汤，取汁加入精盐调匀，随意饮用。每日1剂。

功效：清热润燥，生津止渴。

适应症：小儿夏季热之口渴多饮、尿多等。

【绿豆海带粥】

用料：绿豆、海带各30克，粳米60克，橘皮1片，白糖适量。

制法：①将绿豆洗净，用清水浸软；海带泡发，洗净切碎；粳米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、粳米、橘皮煮粥，五成熟时加入海带，再煮至粥熟，拣出橘皮，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热解暑，利水生津。

适应症：小儿夏季热。

【绿豆百合荷叶汤】

用料：绿豆100克，百合30克，荷叶1张，冰糖适量。

制法：①将绿豆洗净；百合用水泡发，去杂洗净，切碎；荷叶洗净切条，备用。

②锅内加水适量，放入荷叶煎沸15分钟，去渣留汁，加入绿豆、百合煮烂，调入冰糖令溶即成。每日1剂。

功效：清热解暑，润燥生津。

适应症：小儿夏季热。

【绿豆扁豆粥】

用料：绿豆30克，白扁豆20克，粳米100克，白糖适量。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：清热解暑，健脾利湿。

适应症：小儿夏季热之食欲不振，烦热口渴、体虚消瘦等。

▲小儿咳嗽

本病多因小儿腠理不密，易于感冒，首先犯肺，因而在冬春气候多变的季节，最容易引发，为小儿常见病之一。

【鸡蛋豆浆饮】

用料：鸡蛋1只，豆浆1碗，白糖适量。

制法：将豆浆煮沸，打入鸡蛋搅匀，再煮数沸，调入白糖即成。每日1剂，清晨空腹食下。

功效：滋阴润燥，清肺化痰。

适应症：小儿久咳少痰，口干舌燥等。

【鸭蛋豆浆饮】

用料：鸭蛋1只，豆浆1碗，冰糖适量。

制法：将豆浆煮沸，打入鸭蛋搅匀，加入冰糖，再煮数沸即成。每日1剂。

功效：清肺化痰，滋阴降火。

适应症：小儿肺阴虚咳嗽，症见咳嗽无力，痰白清稀，喉痒声嘶等。

▲小儿哮喘

小儿哮喘为支气管过敏性疾病，是由于植物神经功能失调所导致的广泛性、可逆性小儿支气管痉挛。临床表现以阵发性喉中痰鸣、呼吸气急、呼气延长为主要特征。发作前，可有鼻塞流涕、打喷嚏或咳嗽、胸闷等先兆表现，每次发作可达数小时至数日。本病病因尚未明确，一般认为，可能与环境、遗传、过敏性体质关系较为密切。

中医学认为，肺为贮痰之器，脾是生痰之源，脾失健运，聚湿成痰，湿痰犯肺，阻碍呼吸，或肾虚不能纳气，升降失常而致气急喘促，脾肺肾三脏功能失调是本病的诱发因素。

【麻黄豆腐汤】

用料：麻黄5克，豆腐120克，生姜15克，精盐少许。

制法：①将豆腐洗净，切成小块；生姜洗净切丝，备用。

②锅内加水适量，放入麻黄煎沸20分钟，去渣留汁，加入豆腐、姜丝，再煮沸15分钟，调入精盐即成。每日1剂。

功效：清润燥，降逆平喘。

适应症：小儿哮喘。

【豆腐饴糖萝卜汁】

用料：豆腐150克，饴糖60克，白萝卜汁1小杯。

制法：将豆腐洗净，切成小块，放入锅内，加水煮沸5－7分钟，加入饴糖稍煮，再下萝卜汁，调匀即成。每日1剂

功效：清热下气，润肺平喘。

适应症：小儿哮喘。

【芝麻秸豆腐方】

用料：芝麻秸适量，鲜嫩豆腐60克。

制法：将芝麻秸放在瓦上烧存性，研末备用。将豆腐洗净切块，蘸芝麻秸末食用。每日1剂。

功效：清热润燥，驱风平喘。

适应症：小儿哮喘。

▲百日咳

百日咳是一种由百日咳杆菌引起的小儿急性呼吸道传染病，主要由飞沫传染。百日咳流行较广，一年四季都可发生，但以冬末春初多见。任何年龄的儿童都可罹患本病，尤以1－6岁为多。

百日咳的临床症状以咳嗽逐渐加重，继而有阵发性痉挛性咳嗽，咳毕有特殊的鸡啼样吸气性回声为主要特征，病程可拖延2－3个月以上。

中医学认为，百日咳的成因为痰热素盛，复感风寒，痰热与客邪互结，阻于肺络，肺失清肃，故作顿咳，又因痰热阻于胸膈，升降失调，故咳其呕逆。

1. 初咳期（痰热内蕴，初感风寒）：初起咳嗽，喷嚏，

流涕，或伴发热。2－3日后咳嗽渐增，痰稀白量不多，或痰稠不易咯出，咳声不畅，夜间为重，舌质淡红，苔薄白或薄黄，脉滑略数。治宜宣肺散寒，清热化痰。

2. 痉咳期（痰热互结，邪阻肺络）：咳嗽阵作，咳时面赤发憋，弯腰曲背，涕泪俱出，阵咳以后吸气时候有哮鸣，咳甚呕吐粘痰，或有食物，眼睑可以浮肿，甚至眼结膜出血、衄血，舌质淡红，苔淡黄腻，脉滑。治宜清热化痰，宣肺平逆。

3. 恢复期（气阴两虚）：咳嗽逐渐减轻或见干咳少痰，多汗，舌质红，苔光剥或少苔，脉细数，或见咳声无力，精神萎顿，食欲不振，舌淡苔白，脉虚弱无力。治宜润肺健脾。

【扁豆大枣汤】

用料：白扁豆100克，大枣10枚。

制法：水煎服。每日1剂，连服3－5日。

功效：健脾化湿，益气养血。

适应症：小儿百日咳恢复期。

【豆腐冰糖葱】

用料：豆腐1块，冰糖、青葱（去白）各适量。

制法：将冰糖捣碎，纳入洗净的青葱管内，再塞入豆腐块内，上笼蒸7－10分钟，候温即可服食。每日早晚各1剂。如遇咳嗽痉挛期，则可酌加川贝3－6克。

功效：止咳定喘。

适应症：小儿百日咳之初咳期或痉咳期

注：应用本方，2岁以下小儿每次用青葱3根，2岁以上者每次用5－7根。

【刀豆甘草汤】

用料：刀豆子15克，甘草3克，冰糖20克。

制法：将刀豆子洗净打碎，与甘草共置锅内，加水煎汤，去渣，调入冰糖令溶即成。每日1剂。

功效：温中下气，解痉止咳。

适应症：小儿百日咳之痉咳期。

【鱼腥草绿豆汤】

用料：鱼腥草15克，绿豆100克，蜂蜜适量

制法：先将鱼腥草加水煎煮15分钟，去渣，加入洗净的绿豆煮烂，候温，调入蜂蜜即成。每日1剂，3次分服，连服10剂。

功效：清热解毒。

适应症：小儿百日咳之初咳期。

【猪胆绿豆粉】

用料：新鲜猪胆汁500克，绿豆粉50克。

制法：将猪胆汁放入沙锅内，文火浓缩至稠厚，加入绿豆粉调匀，烘干研为细末即成。每服0.5－1克，每日3次，温开水冲服。

功效：清热化痰，宣肺平逆。

适应症：小儿百日咳之痉咳期。

【蜂房豆腐汤】

用料：露蜂房10克，豆腐60克，白糖适量。

制法：将露蜂房放入锅内，加水煎沸30分钟，去渣留汁，再入切成小块的豆腐，煮沸10－15分钟，调入白糖即成。每日1剂，2次分服，连服5－7天。

功效：清热润燥，驱风解痉。

适应症：小儿百日咳之痉咳期。

▲小儿疳积

疳积为中医学的病证，是积滞和疳的合称。积滞又称食滞、停食或食滞，乃指饮食失节，停滞不化，导致脾胃运化失常；疳证乃因积滞日久，导致正气耗伤，虚象毕露。所以，积滞是本病的早期，是疳证的前奏，以实为主；疳证是病的后期，是积滞发展的结果，以虚为主。疳积是一组比较复杂的证候群，它包括消化不良、营养不良，某些维生素缺乏症以及肠道寄生虫症等多种疾病。

中医学认为，小儿脏腑娇嫩，脾胃功能较弱，再加上不知饥饱，饮食不节，尤其是过食生冷、油腻和甜食等，可导致食滞中焦。总之，进食过多，饮食过杂，或不良的饮食习惯，均为致病原因；此外，肠道寄生虫或病后失调，也是疳积的常见原因。

积滞形成以后，一般按以下规律发展：首先因为中焦停滞，脾胃运化失职，升降失调，就可产生食欲减退、恶心呕吐、腹胀腹泻等症状。如果食滞未得到及时治疗，进而产生

滞热，又可出现烦急好哭、尿黄便干、夜眠不实、手足心热、口渴喜饮、两颊发红等症状。如果积滞日久不愈，可因长期消化吸收功能障碍及滞热耗伤津液，消损正气，以致最后虚象毕露，遂由积滞转变为疳证，出现面色苍黄，全身高度消瘦，精神萎靡，头发稀疏枯黄等症状。

如为虫积所致的本病，则可出现脸起虫斑，腹痛，嗜异食（喜吃泥土、墙灰）等症状。

【扁豆山药粥】

用料：炒扁豆 30－60 克，山药 60 克，大米 50 克

制法：按常法煮粥食用　每日 1 剂

功效：健脾益胃。

适应症：小儿疳积，食欲不振等。

【蚕豆炖牛肉】

用料：鲜蚕豆粒 120 克，精牛肉 250 克，姜片、葱段、精盐、味精各适量。

制法：①将蚕豆洗净；牛肉洗净切块，备用。

②沙锅内加水适量，放入牛肉、姜片、葱段，大火烧沸，改用文火炖至六成熟时加入蚕豆、精盐，再炖至熟烂，点入味精即成。佐餐食用。

功效：健脾利湿，补中益气，滋养强壮。

适应症：小儿疳积瘦弱、腹胀等。

【扁豆烧豆腐】

用料：鲜扁豆 100 克，豆腐 300 克，豆油、姜丝、葱

末、精盐、味精、湿淀粉各适量。

制法：①将扁豆撕去筋，洗净，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分，切段；豆腐洗净，切成小块，入沸水锅中焯透，捞出，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入扁豆、豆腐、精盐翻炒片刻，加水适量，烧沸后改用文火炖至入味，用湿淀粉勾芡，点入味精即成，佐餐食用。

功效：清热润燥，健脾化湿。

适应症：小儿疳积。

▲小儿腹泻

小儿腹泻是以大便频数，粪便稀薄或呈水样、蛋花汤样，并伴有未消化的乳食及粘液为主要症状的一种常见病。本病多发于夏秋季，以2岁以下小儿为多见，如未及时治疗，常会引起小儿体内水及电解质紊乱，影响小儿的生长发育。引发本病的原因主要为喂养不合理及胃肠道感染。本病属于中医“泄泻”的范畴。

中医学认为，本病多由感受外邪、内伤乳食、脾胃虚弱及脾肾阳虚等所致，治疗原则以调理脾胃为主。

【绿豆蛋清饼】

用料：绿豆粉9克，鸡蛋清1个。

制法：将上2味调匀为饼，呕者贴于囟门，泻者贴于足心

功效：清热解毒，消暑利水。

适应症：夏季小儿之上吐下泻。

【扁豆汤】

用料：白扁豆60克，白糖适量。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂。

功效：健脾化湿，止泻。

适应症：脾虚及暑湿所致的小儿腹泻。

【三味浸足方】

用料：白扁豆100克，车前草150克，葛根50克。

制法：将上3味加水煎汤，趁温浸泡患儿足部。每日1剂。

功效：清热利湿。

适应症：湿热或暑湿所致的小儿腹泻，症见腹痛，病势急或泻而不爽，肛门灼热等。

【扁豆苡仁粥】

用料：白扁豆、苡仁各30克，粳米50克、白糖适量。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：健脾益气，利湿止泻。

适应症：小儿脾胃虚弱之食积气滞、大便溏泻等。

【人参扁豆粥】

用料：人参3克，白扁豆30克，粳米60克，白糖适量。

制法：①将人参研为细末；白扁豆、粳米洗净，备用。

㈡锅内加水适量，放入扁豆，煮至五成熟时加入粳米，再煮至粥熟，加入人参末、白糖，调匀即成。每日1剂，2次分服。

功效：补中益气，健脾止泻。

适应症：小儿脾胃虚弱之久泻不止，或吐泻交作。

【茯苓赤豆苡仁粥】

用料：白茯苓粉20克，赤小豆50克，薏苡仁100克，白糖适量。

制法：㈠将赤小豆洗净，用清水浸软；薏苡仁淘洗干净，备用。

㈡锅内加水适量，放入赤小豆、薏苡仁煮粥，熟后调入茯苓粉、白糖，再煮数沸即成。每日1剂。

功效：清热利湿，健脾止泻。

适应症：小儿腹泻。

【荔枝扁豆汤】

用料：干荔枝肉30克，炒扁豆20克，白糖适量。

制法：将荔枝、扁豆洗净，放入锅内，加水煮熟，调入白糖即成。每日1剂。

功效：补脾止泻。

适应症：小儿脾胃虚弱之腹泻。

▲小儿痢疾

中医学认为，外感暑湿毒热，内伤生冷积滞为小儿痢疾

的主要原因。外感暑湿毒热，故有大便频泻、杂有脓血粘液；内伤生冷积滞，故有下痢不爽、里急后重、食欲减退等症。如急性痢疾治疗失当，迁延不愈，脾胃两虚，可转成慢性痢疾

【绿豆胡椒大枣方】

用料：绿豆3粒，胡椒3粒，大枣2枚。

制法：将大枣洗净去核，与另2味一同捣烂，外敷于肚脐上　每日1次。

功效：清热解毒，祛寒湿。

适应症：小儿赤白痢疾。

【双豆枣泥方】

用料：绿豆3粒，巴豆10粒，大枣（去核）2枚。

制法：将绿豆、巴豆研为细末，然后与枣肉共捣烂，贴于小儿脐眼下部。每日1次。

功效：清热解毒，止痢。

适应症：小儿痢疾。

【赤豆炖鹌鹑】

用料：赤小豆50克，鹌鹑1只，生姜3片，精盐适量。

制法：①将鹌鹑宰杀，去毛及内脏，洗净斩块；赤小豆洗净，备用

②锅内加水适量，放入赤小豆、鹌鹑、生姜，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟，调入精盐即成。每日1剂

功效：清热解毒，益气补虚，止泻痢。

适应症：小儿赤白痢疾。

▲鹅口疮

本病是指患儿口腔、舌上满布白屑，状如鹅口，故名。主要是由于口腔不洁，局部感染所发。蔓延颇速，若侵及咽喉食道，堆积如雪花叠，可障碍呼吸和吮乳，故须及时治疗。鹅口疮可分为心脾积热、虚火上浮两种类型，应辨证施治。

【蒲公英绿豆汤】

用料：鲜蒲公英60克，绿豆50克，白糖适量。

制法：①将蒲公英洗净切碎；绿豆淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入蒲公英，大火烧沸，改用文火煮10—15分钟，去渣，加入绿豆煮至熟烂，调入白糖即成。

每日1剂，分2次服下，连服3—5天。

功效：蒲公英性寒，味甘，有清热解毒、润肺化痰、养阴凉血等功效；绿豆性寒，味甘，有清热解暑、降压明目、利尿消肿等功效。合而为汤，可清热解毒、利尿消肿。

适应症：鹅口疮，症见口腔粘膜白苔，多见于舌、颊内及腭部，并可蔓延至咽、唇等处。

【绿豆茶】

用料：绿豆、白糖各30克，茶叶2克，

制法：将绿豆洗净捣碎，与茶叶共置保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，调入白糖，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，除湿消肿。

适应症：鹅口疮。

【扁豆玫瑰汤】

用料：白扁豆、玫瑰花各6克，生姜2片。

制法：先将白扁豆、生姜片洗净，加水煮沸30分钟，再入玫瑰花煮沸3分钟，取汁饮服。每日1剂。

功效：健脾理气，燥湿敛疮。

适应症：鹅口疮。

▲水　痘

水痘也为小儿常见传染病之一，是由水痘——带状疱疹病毒感染所致。临床表现以皮肤丘疹、疱疹、结痂三种皮损同时存在为主要特征。本病传染性较强，以冬春季多见。一旦感染可获终身免疫力。本病患者多见于10岁以下的小儿。

水痘的初期可有轻度发热等症状，1－2天后，皮疹可依次以躯干、头部、面部、四肢出现，不高出皮肤，数小时后变为丘疹，高出皮肤，再变为透明饱满的水痘，然后变为浑浊，再变为干瘪的水疱。水疱周围皮肤发红、发痒。1－2天后，干枯结痂，几天后痂落，不留疤痕。并发细菌感染时，可形成脓痘，重者可有全身中毒症状，甚至合并脑炎及蜂窝组织炎等。

中医学认为，水痘的病因是由湿毒内蕴，外感风热，湿

毒夹外邪外发肌表，故有发热，身起泡疹。风热犯肺，可有发热、咳嗽、流涕等症状；水痘泡疹外发肌表，涉及皮肉，肺主皮毛，脾主肌肉，故水痘是发于脾肺二经。

1. 初期（邪郁卫气）：疱疹稀疏，浆液透明，红晕色鲜，微痒不痛，伴有发热、头痛、咳嗽、喷嚏、鼻塞，舌尖红、苔薄白或薄黄，脉浮数。治宜疏风解表，除湿透疹。

2. 中期（气营两燔）：疱疹稠密，红晕色深，疱浆浑浊，高热，烦渴，头痛，呕吐，舌红，苔黄，脉滑数。治宜清热泻火解毒。

3. 恢复期：发热已退，疱疹开始结痂，精神好转，食欲渐什。治宜养阴清热，润燥生津。

【梅花绿豆粥】

用料：白梅花 15 克，绿豆 30 克，粳米 60 克，白糖适量。

制法：①将梅花水煎取汁，备用。

②将绿豆、粳米洗净，加水煮粥，熟后调入梅花汁、白糖，调匀即成。每日 1 剂。

功效：疏风清热，解毒透疹。

适应症：水痘初期。

【赤豆汤】

用料：赤小豆 60－100 克，白糖适量。

制法：按常法煮汤饮服。每日 1 剂，连服 5－7 日。

功效：清热解毒，利水消肿。

适应症：水痘中期。

【双花绿豆茶】

用料：蜡梅花、银花各 15 克，绿豆 30 克。

制法：将前 2 味水煎去渣，再入绿豆煮烂，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热利湿，泻火解毒。

适应症：水痘中期。

【豌豆粉蛋清方】

用料：豌豆粉、鸡蛋清各适量。

制法：将上 2 味调为糊状，涂敷患处。每日 2 次。

功效：清热解毒，祛湿消肿。

适应症：水痘中期。

【绿豆薏米粥】

用料：绿豆、薏米各 30 克。

制法：按常法煮粥食用　每日 1 剂。

功效：清热解毒，健脾祛湿

适应症：水痘中期。

【百合杏仁赤豆粥】

用料：百合 10 克，杏仁 6 克，赤小豆 60 克。

制法：将上 3 味洗净，加水煮至烂熟，酌加白糖调食。每日 1 剂。

功效：清热利湿，润肺化痰。

适应症：水痘中期及恢复期。

【三豆苡仁粥】

用料：绿豆、黑豆、赤小豆、薏苡仁各10克，粳米30克，白糖适量。

制法：将绿豆、黑豆、赤小豆、薏苡仁洗净，用清水浸软，然后与洗净的粳米一同入锅，加水煮为稀粥，调入白糖即成。每日1剂，2次分服，连服5-7日。

功效：清热解毒，利湿消肿。

适应症：水痘中期。

【白菜根绿豆汤】

用料：白菜根1个，绿豆10克，丝瓜藤6克，白糖适量

制法：将白菜根洗净切片，绿豆、丝瓜藤洗净，共置锅内，加水煮至绿豆烂熟，取汁，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热解表，除湿透疹。

适应症：水痘初期。

【扁豆贯众汤】

用料：白扁豆6克，贯众10克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：清热解毒，凉血祛湿。

适应症：水痘中期。

【扁豆苡仁粥】

用料：白扁豆、薏苡仁各60克，粳米50克，红糖适

量。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂，2次分服。

功效：健脾利湿，清热排脓。

适应症：水痘中期。

【绿豆海带汤】

用料：绿豆50克，水发海带60克，精盐、味精各适量。

制法：将绿豆洗净，放入锅内，加水煮至五成熟，放入洗净切碎的海带，再煮至豆烂，调入精盐、味精即成。每日1剂。

功效：清热解毒，利水散结。

适应症：水痘中期。

▲麻　疹

麻疹是小儿常见的急性发疹性呼吸道传染病，主要由麻疹病毒感染所致。多发于冬春二季，传染力极强，以体质娇嫩的婴幼儿为多见。发病初期，可有发热、流涕、咳嗽、喷嚏等症状，同时伴有两眼发红、畏光，眼泪汪汪等。2至3天后，口腔内两颊出现小白点，周围有红晕，3至5天后皮疹开始从耳后出现，并逐渐由脖子蔓延至颜面、胸背、四肢、手足心，至此，麻疹即已出透。若病情进展顺利，其后即进入恢复期，病程大约10日左右　但若疹出又突然隐没，或出疹顺序杂乱，或疹出不透，常伴有面色跳白、咳嗽气急、高热肢冷、口唇紫绀等症状，即提示有并发症，常可并

发肺炎、喉炎、脑炎等。本病治愈后可获终身免疫力。

中医学认为，本病早期初感时行疫邪，疹毒尚未透发，邪在肺卫，症状以表证为主，可见发热恶寒，咳嗽流涕等证；待到出疹期，疹毒外发，疹出高热，烦躁不宁；到恢复期，疹毒渐尽，疹回热退，但可出现唇干舌燥、脉细等伤阴症状。由于麻疹的病因病理是由外邪引动疹毒外发，因此疹子出得越透，疹毒也就透得越净，是好的现象。

1. 前驱期（感受疫邪，邪伤肺卫）：发热，微恶风寒，鼻塞流涕，眼睑红赤，泪水汪汪，倦怠思睡。发热 2－3 日后口腔膜红赤，近臼齿处可见麻疹粘膜斑，小便短黄，或大便溏薄．舌苔薄白或微黄，脉浮数。治宜辛凉透表，清宣肺卫。

2. 出疹期（外邪夹疹，热毒炽盛）：高热不退，起伏如潮．疹随热出，口渴烦躁，咳嗽加剧，神疲懒动，疹出红赤，遍及全身，直至出齐，舌红或绛，苔黄，脉滑数。治宜清热解毒，佐以宣透。

3. 恢复期（余毒未尽，气阴两伤）：发热渐退，声音嘶哑，疹点渐次回收，皮肤呈糠麸样脱屑，并有色素沉着，精神较差，唇舌干涩，心烦不眠，舌红少津，少苔或无苔，脉细数。治宜养阴益气，清解余毒。

【绿豆山药汤】

用料：绿豆 30 克，山药 20 克，蒲公英、板蓝根各 15 克。

制法：水煎服。每日 1 剂，2 次分服。

功效：清热解毒。

适应症：重型麻疹，症见疹呈紫色、黑褐色或出血疹，高热，神昏，抽搐等。

【三豆甘草散】

用料：赤小豆、绿豆、黑豆各25克，甘草15克。

制法：将前3味加水煮熟，取出晒干，与甘草共研细末，混匀，1岁每服3克，2岁6克，3岁9克，开水送服。每日3次，连服3日。

功效：清热解毒。

适应症：于麻疹流行期有预防作用。

【马料豆赤豆茶】

用料：马料豆、赤小豆各60克。

制法：将上2味洗净，加水煮汤，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，祛风消肿。

适应症：麻疹前驱期及出疹期。

【百合绿豆汤】

用料：百合100克，绿豆50克，冰糖适量。

制法：①将百合用清水泡发，去杂洗净，切碎；绿豆洗净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆，文火煮至八成熟时加入百合、冰糖，再煮至熟烂即成。每日1剂。

功效：清热解毒，养阴润肺。

适应症：小儿麻疹恢复期

【蒲公英绿豆汤】

用料：蒲公英、绿豆各30克，白糖适量。

制法：将蒲公英洗净，放入锅内，加水煎沸15分钟，去渣，放入洗净的绿豆煮至熟烂，调入白糖即成。每日1剂

功效：清热解毒。

适应症：麻疹出疹期。

【鲫鱼豆腐汤】

用料：鲫鱼1条（250克），豆腐250克，姜丝、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将鲫鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净切段；豆腐洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入鲫鱼、豆腐、姜丝，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟，调入精盐、味精、香油即成。佐餐食用。

功效：健脾利湿，养阴润燥。

适应症：麻疹恢复期。

【荠菜豆腐汤】

用料：连根鲜荠菜、豆腐各250克，荸荠粉、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将荠菜去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分，切碎；豆腐切成小块，入沸水锅中焯透，捞出过凉，沥干水分；荸荠粉放入碗内，加清水调匀，备用。

㉔锅内加水适量，放入豆腐、荠菜，大火烧沸，改用文火炖3－5分钟，调入精盐、味精、香油，用湿荸荠粉勾芡，出锅即成。每日1剂。

功效：清热解毒，和脾利水。

适应症：麻疹出疹期。

【樱桃三豆羹】

用料：樱桃30粒，黑豆、绿豆、赤小豆各30克，白糖适量。

制法：将樱桃、黑豆、绿豆、赤小豆洗净，放入锅内，加水煮至烂熟，调入白糖即成。每日1剂，2次分服。

功效：清热解毒，解表透疹。

适应症：麻疹前驱期。

▲猩红热

猩红热是由A组乙型（B）溶血性链球菌引起的小儿常见的急性呼吸道传染病。临床特征为发热，咽峡炎，全身弥漫性鲜红色皮疹。恢复期有皮肤脱屑等。少数患者在病后2－3周可有心、肾并发症。

病原菌隐藏于病人的咽部，随飞沫传染；在发病前24小时至疾病高峰时期，传染性最强。本病主要在温带地区流行，以冬春两季多发，儿童较易感染。潜伏期一般为2－5日。起病急骤，早期以发热、咽痛、头痛、呕吐为主要症状。皮疹多出现在高热1－2日之后，首先从耳后颈根及上胸部开始，数小时后蔓延至胸、背、上肢，24小时左右到

达下肢，典型皮疹是在全身皮肤潮红的基础上布满针尖大小点状皮疹，压之褪色，偶有带小脓头的细粒疹或出血性皮疹。一般皮疹在2－4日可完全消失，一周左右开始脱皮。本病属于中医学“喉痧”、“烂喉痧”、“丹痧”等范畴。

中医学认为，猩红热是由瘟毒之邪，自口鼻肉侵入肺胃，蕴郁于里所致。咽喉为肺胃之门户，瘟毒上攻，故咽喉红肿疼痛；肺主皮毛，胃主肌肉，热邪外出肌表，故起痧疹。

1. 初发期（初感瘟毒，邪侵肺胃）：发热恶寒，头痛呕吐，咽痛红肿，遍身酸痛，痧点隐约可见，或初见痧疹，舌质红，苔薄黄，脉浮滑数。治宜辛凉宣透，清热解毒。

2. 出疹期（瘟毒入里，邪在气营）：高热，口渴烦躁，颜面红赤，咽喉肿痛起腐，丹痧密布，全身红赤，或有谵语，舌质红或绛，有芒刺，中心有黄苔，脉滑数。治宜清营泻热，佐以透达。

3. 恢复期（疹后阴伤）：丹痧布齐后1－2日，皮肤开始脱屑，此时身热渐退，咽部糜烂疼痛亦渐减轻，但尚有低热，唇口干燥，或伴干咳，食欲不振，舌红少津，脉细数。治宜养阴生津，清热润喉。

【绿豆生地银花汤】

用料：绿豆30克，生地、银花各20克，白糖适量。

制法：先将生地、银花水煎去渣，再入绿豆煮烂，调入白糖即成。每日1剂，3次分服。

功效：养阴清热，凉血解毒。

适应症：猩红热恢复期。

▲腮腺炎

流行性腮腺炎是由流行性腮腺炎病毒引起的急性呼吸道传染病，以腮腺的非化脓性肿胀及疼痛为主要特征。腮腺炎的流行见于世界各地，以冬春两季为流行高发季节。大多数患者为学龄前儿童及学龄儿童，2岁以下幼儿则很少发病。本病传染源为病人及隐性感染者。患者的唾液、血液、尿液及脑脊液中均可含有传染病毒。传染途径主要是唾液飞沫吸入。一次感染后，可获终身免疫。

中医学认为，腮腺炎的发病机理为少阳蕴热，复感瘟毒之邪，蕴热客邪互结，壅遏少阳、阳明之络，气血受阻，经脉失通，故腮部肿胀疼痛。因为少阳、阳明经脉经过腮部，而瘟毒之邪是为阳邪，先犯头面，故先犯腮部。年长儿偶可合并睾丸炎，这是因为肝胆互为表里，肝经循行经过“阴器”，热毒循肝经下迫所致。

1. 初期（少阳蕴热，初感瘟毒）：发热头痛，一侧或二侧腮部肿起，无明显界限，按之疼痛，不红不硬，咀嚼不便，或有咽红，舌边尖红，苔淡黄或薄白，脉浮滑数。治宜疏风解表，清热解毒。

2. 中、后期（热毒蕴结）：壮热烦躁，头痛，口渴饮水，食欲不振，或伴呕吐，腮部漫肿、胀痛、坚硬拒按，咀嚼困难，咽红肿痛，舌红苔黄，脉滑数。治宜清热解毒，散结消肿。

3. 邪陷心肝：腮部尚未肿大或腮肿后5－7日，突然壮热、头痛项强，甚则嗜睡，昏迷，抽搐，舌绛，脉数。治宜

清热解毒，熄风镇痉。

4. 邪毒引窜窜腹：睾丸一侧或两侧肿胀，疼痛，伴发热，少腹疼痛、呕吐，舌红，脉数。治宜清泻肝火、活血止痛。

【绿豆白菜心粥】

用料：绿豆、白菜心各60克，粳米100克。

制法：①将绿豆洗净，用清水浸软；白菜心洗净切碎；粳米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、大米煮粥，八成熟时加入白菜心，再煮至粥熟即成。每日1剂。

功效：清热解毒，利水消肿。

适应症：小儿腮腺炎中、后期。

【绿豆黄豆汤】

用料：绿豆160克，黄豆180克，红糖120克。

制法：将前2味洗净，加水煮烂，调入红糖，随意食用。每日或隔日1剂。

功效：清热解毒，消肿止痛。

适应症：小儿腮腺炎中、后期。

【银花绿豆茶】

用料：银花、绿豆、芦根、鱼腥草各30克。

制法：将上4味水煎取汁，代茶饮用。每日1剂。

功效：疏风解表，清热解毒。

适应症：小儿腮腺炎早期。

【板蓝根绿豆汤】

用料：板蓝根、绿豆各30克，白糖适量。

制法：先将板蓝根水煎去渣，再入绿豆煮烂，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热解毒，利湿消肿。

适应症：小儿腮腺炎中期。

【蚯蚓豆腐汤】

用料：蚯蚓100克，豆腐120克，咸橄榄3个，生姜3片，精盐适量。

制法：按常法煮汤服食。每日1剂。

功效：清热解毒，散血化瘀。

适应症：小儿腮腺炎中期

【赤豆大黄芒硝膏】

用料：赤小豆、大黄、芒硝各100克，白矾20克，凡士林300克。

制法：①将前4味共研细末，过筛备用。

②将凡士林溶化，与药粉调制成膏，每取适量外敷患处，每日3次。

功效：泻热解毒，活血化瘀。

适应症：小儿腮腺炎早期。

【银花赤豆汤】

用料：金银花10克，赤小豆30克，冰糖适量。

制法：将金银花放入锅内，加水煎沸5－7分钟，去渣，再入洗净的赤小豆煮至烂熟，调入冰糖令溶即成。每日1剂，连服5剂。

功效：清热解毒，利湿消肿。

适应症：小儿腮腺炎早期。

【绿豆粉米醋方】

用料：绿豆粉100克，米醋适量。

制法：将上2味调制成膏，外敷患处，每3－4次换药1次。

功效：清热解毒，消肿散瘀。

适应症：小儿腮腺炎中、后期。

【绿豆蛋清方】

用料：绿豆粉适量，鸡蛋清1只。

制法：将上2味调为糊状，涂于患处。每日3次，连用5天为1个疗程。

功效：清热解毒，润燥消肿。

适应症：小儿腮腺炎中、后期。

【赤豆蜂蜜糊】

用料：赤小豆粉、蜂蜜各适量。

制法：将上2味调为糊状，涂于患处；同时可取赤小豆煎汤，加蜂蜜调服。每日2次。

功效：清热解毒，利湿消肿。

适应症：小儿腮腺炎中、后期。

▲小儿急性肾炎

小儿急性肾炎为儿童常见病之一，是一种以肾脏病变为主的全身急性感染免疫性疾病，多发于5－10岁的儿童，常于扁桃体炎、脓疱疮、急性咽喉炎等先驱感染后1－4周起病。患儿发病时除可有低热、头昏、恶心、呕吐、食欲减退等一般症状外，突出的表现有浮肿、尿少或血尿、高血压等特征。由于本病是一种感染后免疫反应引起的肾病病变，所以预防感染对本病的发生有直接重要的意义，特别是对急性扁桃体炎、猩红热、脓皮病等感染应及早治疗。

中医学认为，湿热毒邪为急性肾炎的主要病因。因为本病在发病前多有感染历史，诸如上感、扁桃体炎、猩红热以及皮肤感染等，这些病都离不开“热毒”。患上这些病后，如果余邪不尽，潜伏于里，如兼有脾湿，热毒与湿搏结，蕴郁不解，以后或经外邪引发（偏于肺，症见头面浮肿、咳嗽、流涕、发热）或下注膀胱（症见尿频、尿赤、尿痛）或内侵小肠（症见尿短、尿赤、心烦）而发病

小儿患有急性肾炎后，如未及时治疗，或治疗不彻底，长期迁延，就可发展为迁延性肾炎和慢性肾炎，所以应予重视

【茅根赤豆粥】

用料：白茅根15－20克，赤小豆100克，粳米60克，白糖适量。

制法：将白茅根洗净，放入锅内，加水煎沸15分钟，

去渣留汁，加入洗净的赤小豆、粳米煮为稀粥，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热凉血，利尿消肿。

适应症：小儿急性肾炎之尿频、尿急、面目浮肿等。

【瓜皮赤豆粥】

用料：冬瓜皮、西瓜皮、白茅根各20克，玉米须15克，赤小豆50克，粳米60克，白糖适量。

制法：将冬瓜皮、西瓜皮、白茅根、玉米须放入锅内，加水煎沸15分钟，去渣留汁，加入洗净的赤小豆、粳米煮为稀粥，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。

适应症：小儿急性肾炎之小便不利、全身浮肿。

【浮萍黑豆粥】

用料：浮萍15－20克，黑豆50克，粳米60克，白糖适量

制法：将浮萍洗净，放入锅内，加水煎沸10－15分钟，去渣留汁，加入洗净的黑豆、粳米煮为稀粥，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热解毒，祛风行水。

适应症：小儿急性肾炎之水肿。

【桑菊绿豆汤】

用料：桑白皮30克，白菊花9克，绿豆60克，白糖适量

制法：将桑白皮、白菊花放入锅内，加水煎沸15分钟，去渣留汁，加入绿豆煮至烂熟，调入白糖即成。每日1剂，2次分服。

功效：清热解毒，行水消肿。

适应症：小儿急性肾炎之水肿、小便不利等

【冬瓜赤豆鲤鱼汤】

用料：鲤鱼1条（300克），冬瓜100克，赤小豆50克。

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞及内脏，洗净切块；冬瓜去皮洗净，切块；赤小豆洗净，用清水浸软，备用。

②锅内加水适量，放入冬瓜、赤小豆、鲤鱼，大火烧沸，改用文火炖至烂熟，即可服食。每日1剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。

适应症：小儿急性肾炎之水肿。

外科疾病

▲痈

痈是发生于皮肤和皮下组织的化脓性炎症，是由金黄葡萄球菌引起的多个相邻毛囊和皮脂腺的急性化脓性感染。痈为多头疖，常发生于颈项、背、腰等处，因而有颈痈、背痈、腰痈之称。本病多见于成年人，糖尿病患者尤为易发。

本病初起局部皮肤肿胀不适，表面有粟状脓头，继而脓头变多，疼痛剧烈，逐渐向外扩大，形成蜂窝，色红紫，最后中心坏死，并向深处发展，流出稠厚黄白色脓液，如脓栓、坏死组织脱净，可逐渐愈合。常伴有发热、恶寒、头痛、乏力、食欲减退等全身症状。

中医学认为，本病多因湿热火毒内蕴，复感毒热之邪，而致毒热壅阻经络，气血凝滞、壅塞不通、红肿灼痛。一般多由于过食膏粱厚味，湿热毒火内生；或因肾水亏损，阴虚火盛，复感外邪而发病。故中年、老年及糖尿病患者较易患上本病。

【马齿苋拌豆芽】

用料：鲜马齿苋、黄豆芽各150克，白糖、米醋、精盐、味精、香油各适量。

制法：将马齿苋、黄豆芽分别择洗干净，入沸水锅中焯至断生，捞出过凉，沥干水分，装入盘内，拌入调料即成。每日1剂。

功效：健脾利湿，清热解毒。

适应症：痈之初发期，症见发热，恶寒，口渴，便干，

尿黄等。

【赤豆胡萝卜粥】

用料：赤小豆100克，胡萝卜60克，粳米30克。

制法：①将赤小豆洗净，用清水浸软；胡萝卜洗净，切成小块；大米淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、粳米煮粥，八成熟时加入胡萝卜块，再煮至粥熟即可服食。每日1剂。

功效：健脾和胃，利水消肿，解毒。

适应症：疮痈肿毒，水肿等。

【黄豆散】

用料：黄豆适量。

制法：将黄豆洗净，用清水浸软，捣烂如泥，每取适量涂于患处。每日1－2次。

功效：利水消肿，解毒。

适应症：痈疮。

【黄豆粥】

用料：黄豆60克，粳米100克。

制法：将黄豆洗净，用清水浸软，然后与淘洗干净的粳米一同煮粥食用。每日1剂。

功效：健脾润燥，利水消肿，解毒。

适应症：疮痈肿毒

【赤豆白蜜方】

用料：赤小豆、白蜜各适量。

制法：将赤小豆洗净晾干，捣碎，研为细末，用白蜜调匀，敷于患处。每日3次。

功效：清热解毒，润燥消肿。

适应症：痈。

【双豆红糖汤】

用料：绿豆160克，黄豆80克，红糖120克。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂。

功效：解毒，消肿。

适应症：痈。

【豌豆粉蛋清方】

用料：豌豆粉、鸡蛋清各适量。

制法：将上2味调为糊状，涂敷患处。每日2次

功效：清热解毒，祛湿消肿。

适应症：痈肿。

【银花绿豆茶】

用料：银花、绿豆各50克，甘草10克，白糖适量。

制法：先将银花、甘草水煎去渣，再入绿豆煮至烂熟，调入白糖，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。

适应症：痈之初发期。

【二豆甘草茶】

用料：绿豆、赤小豆、甘草各20克，白糖适量。

制法：将甘草用干净纱布包好，与绿豆、赤小豆共置锅内，加水煮至豆烂，拣出甘草，调入白糖，代茶饮用。每日1剂

功效：清热解毒，祛湿排脓。

适应症：痈之成脓期，症见结块局部疼痛加剧，痛如鸡啄，肿势高突，并可伴见发热，口干苦等。

【绿豆粉蛋清方】

用料：绿豆、鸡蛋清各适量。

制法：将绿豆捣碎，研为细末，过筛后用鸡蛋清调匀，外敷患处。每日2次。

功效：清热解毒，消肿止痛。

适应症：痈疽之红肿疼痛。

【素炒绿豆芽】

用料：绿豆芽500克，豆油、精盐、味精、花椒各适量。

制法：按常法烹制食用。每日1剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。

适应症：热毒疮疡，小便赤热疼痛等。

【紫草绿豆汤】

用料：紫草15克，绿豆30克，白糖适量。

制法：将紫草放入锅内，加水煎沸20分钟，去渣，加入洗净的绿豆煮至烂熟，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热解毒，凉血利尿。

适应症：痈疮，丹毒等。

【莼菜豆腐汤】

用料：莼菜200克，豆腐250克，豆油、姜丝、精盐、味精、湿淀粉各适量。

制法：①将莼菜去杂洗净，切碎；豆腐洗净，切成小块，备用

②炒锅上火，加油烧热，下姜丝炝锅，加入豆腐略炒，加水适量，大火烧沸，放入莼菜、精盐，煮沸3分钟，点入味精，用湿淀粉勾芡即成。每日1剂。

功效：清热解毒，利水消肿。

适应症：痈肿，黄疸，胃溃疡等。

【萝卜叶豆浆羹】

用料：鲜萝卜叶150克，豆浆1碗，精盐适量。

制法：将萝卜叶洗净切碎，放入煮沸的豆浆，再煮数沸，加盐即成。每日1剂。

功效：清肺化痰，消食理气。

适应症：疮痈肿毒，泻痢，消化不良等。

【豆腐黄连方】

用料：豆腐100克，黄连15克。

制法：将黄连研为细末，与豆腐共捣烂调匀，涂敷患

处　每日2次

功效：清热泻火，解毒消肿。

适应症：痈疽。

【绿豆皂荚方】

用料：绿豆粉、猪皂荚各60克，米醋适量。

制法：将绿豆粉炒成黄黑色，猪皂荚研为细末，混匀备用。每取药末适量，用米醋调制成糊，涂敷患处。每日2次。

功效：清热解毒，消肿。

适应症：一切肿毒初起。

【赤豆栝蒌方】

用料：赤小豆、栝蒌各60克，米醋适量。

制法：将赤小豆、栝蒌洗净晒干，捣碎，研为细末，混匀备用。每取药末适量，用米醋调制成糊，涂敷患处。每日2次。

功效：清热解毒，润燥消肿。

适应症：痈之红肿热痛。

【赤豆粉蛋清方】

用料：赤小豆粉30克，鸡蛋清1只，米醋适量。

制法：将上3味调制成糊，涂敷患处。每日1次。

功效：清热解毒、散瘀消肿。

适应症：痈之红肿热痛。

▲丹　毒

丹毒是由β—溶血性链球菌通过皮肤或粘膜的破损，如足癣、刺伤等侵入，引起皮内网状淋巴管的急性感染性疾病。可发于身体任何部位，但多见于头面及下肢，如不彻底治愈，常可反复发作。其临床表现为起病急，突然出现寒战、头痛、疲乏、关节酸痛，继之发热，体温在39～40℃之间。皮肤局部出现片状红疹，色鲜红似玫瑰，形状不规则，与正常皮肤界限清楚，边缘稍隆起，有时可发生水泡，压之褪色，去除压力后颜色很快恢复，有烧灼感。同时中央区红色变浅、脱屑，转成棕黄色，逐渐痊愈。如本病反复发作，可导致淋巴管阻塞，皮肤增厚，形成象皮病。

中医学认为，丹毒多因血分有热，火毒侵犯肌肤，或由于皮肤粘膜破伤染毒而发病。若兼感湿邪，郁蒸血分，经常复发，缠绵不愈。发于头面上肢者多为热毒，发于下肢者多兼湿热。若发于新生儿或老年患者，则毒邪多易内陷，病情较为严重。

【赤豆川柏汤】

用料：赤小豆25克，川柏、牛膝各15克。

制法：水煎服。每日1剂，2次分服。

功效：清热泻火，利湿解毒，活血舒筋。

适应症：下肢丹毒。

【绿豆大黄方】

用料：绿豆25克，大黄10克，生薄荷汁、蜂蜜各少许

制法：将绿豆、大黄捣研为末，用薄荷汁、蜂蜜调匀，涂敷患处　每日2-3次。

功效：清热泻火，解毒

适应症：小儿丹毒。

【赤豆蛋清方】

用料：赤小豆30克，鸡蛋清2只。

制法：将赤小豆捣研为末，用鸡蛋清调匀，涂敷患处。每日2次，连续用药以愈为度。

功效：清热解毒，消肿止痛。

适应症：丹毒。

【豆腐丝瓜根汤】

用料：豆腐250克，丝瓜根120克，精盐、味精各适量

制法：先将丝瓜根洗净，水煎去渣，再入切成小块的豆腐，煮沸5-7分钟，调味食用。每日1剂，连服3-5日

功效：清热解毒，凉血润燥，利湿消肿。

适应症：丹毒。

【鲫鱼肉赤豆粉方】

用料：鲫鱼肉、赤小豆粉各适量。

制法：将鲫鱼肉洗净捣烂，与赤小豆粉调匀，再加冷开水和匀，外敷患处。每日2－3次。

功效：清热解毒，祛湿消肿。

适应症：小儿丹毒。

【豆豉香油方】

用料：豆豉、香油各适量。

制法：将豆豉炒焦、研为细末，用香油调匀，涂敷患处。每日2次。

功效：清热解毒，润燥消肿。

适应症：丹毒作痒难忍。

【苎麻根赤豆汤】

用料：苎麻根90克，赤小豆30克。

制法：将上2味洗净，加水煎沸40分钟，取汁，温洗患处。每日1剂，每剂可洗3－5次。

功效：清热解毒，利湿消肿。

适应症：小儿丹毒。

【绿豆生姜方】

用料：绿豆15克、生姜30克。

制法：将绿豆洗净，用清水浸软，生姜洗净切碎，共捣烂如泥，调匀后涂敷患处。每日1次。

功效：清热解毒，祛湿消肿。

适应症：丹毒。

【豆腐雄黄方】

用料：豆腐100克，雄黄末15克。

制法：将上2味捣烂后调匀，涂敷患处，每日1次。

功效：清热解毒，润燥消肿。

适应症：丹毒。

【淡竹叶赤豆粥】

用料：淡竹叶、糯米各100克，赤小豆50克。

制法：①将淡竹叶、糯米、赤小豆分别洗净，备用。

②锅内加水适量，放入淡竹叶煎沸15分钟，去渣留汁，加入糯米、赤小豆煮至烂熟即成。每日1剂。

功效：清热解毒，益气凉血，利水消肿。

适应症：丹毒，血痢，尿血等。

▲疖和疔

疖又称疖疮，是皮肤毛囊或皮脂腺的急性化脓性感染。本病患者以小儿为多见，且多发生于酷热的夏季。身体任何部位均可以出现病变，但多见于头、面、颈、腰、背及腋下、臀部等皮肤娇嫩之处。其临床表现为色红、灼热、疼痛，突起根浅，肿势局限，范围多在3－6厘米左右，溃脓后即愈，一般很少有全身症状。因本病多发于夏季，故又称暑疖、热疖，若反复发作，日久不愈者称疖病。

本病多因夏季气候炎热或在强日光下曝晒，感受暑毒所致；或者可因天气闷热，汗出不畅，热不外泄，暑湿热毒蕴

蒸肌肤，引起痱子，反复搔抓，破伤染毒而生。所以注意清洁卫生，尤其是夏季里勤洗澡、勤换内衣裤，可减少本病的发生。

中医所谓之疔，相当于西医的深毛囊炎或毛囊周围炎，甚至于还包括一些特殊部位的外伤感染，如手指疔疮等。

中医学认为，本病是由于热毒感染而致。疖和疔，二者本质虽同却同中有异　其不同之处在于疖的病情轻浅，疔的病情深重；疖为热毒感染，疔为火毒感染；疖可以发生在体表任何部位，疔则多发生于面部及手足部；疖比较表浅，全身症状也轻，而疔则常伴有全身热病症状，局部根深坚硬、基底较大、漫肿，病情也比较严重，容易引起“疔毒走黄”。疖肿经久不愈，是由于热毒与湿邪相结合，客于肌肤，郁蒸不解，往往时好时发，缠绵日久。

【云香绿豆汤】

用料：云香草25克、绿豆100克，红糖适量。

制法：将云香草水煎去渣，再入洗净的绿豆煮至熟烂，调入红糖即成。每日1剂，2－3次服完。

功效：清热解毒，消暑凉血。

适应症：暑疖，以及咽喉疼痛。

【双豆茶】

用料：马料豆、赤小豆各30克。

制法：将上2味洗净，加水煎汤，代茶饮用。每日1剂。

功效：清热解毒，利水消肿。

适应症：疖病及脓疱疮。

【豆麦茶】

用料：绿豆、糯米、小麦各150克。

制法：将上3味用文火炒熟，捣碎，研末，混匀，贮瓶备用。用时每取30克，放入杯中，用沸水冲沏，代茶饮用。每日2剂。

功效：清热解毒。

适应症：疖疮肿毒及酒精中毒。

【绿豆鲤鱼汤】

用料：绿豆100克，鲤鱼1条（400克），精盐、味精各适量

制法：①将鲤鱼剖杀，去鳞、鳃及内脏，洗净切块；绿豆去杂洗净，备用。

②锅内加水适量，放入鲤鱼块、绿豆，大火烧沸，改用文火炖至烂熟，调味食用。每日1剂。

功效：清热解毒，利水消肿。

适应症：暑疖。

【银花绿豆甘草汤】

用料：银花30克，绿豆15克，甘草3克。

制法：水煎服。每日1剂，2－3次分服。

功效：清热解毒，利湿消肿。

适应症：暑疖。

【荷叶绿豆汤】

用料：鲜荷叶1/4张，绿豆100克，白糖适量。

制法：先将荷叶水煎去渣，再入绿豆煮烂，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热解毒，利尿消肿。

适应症：疮疖。

【小蓟豆浆羹】

用料：小蓟幼苗300克，豆浆1碗，精盐、味精各适量。

制法：将小蓟去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分，与豆浆共置锅内，煮沸2－3分钟，调入精盐、味精即成。每日1剂。

功效：清热润燥，散瘀消肿。

适应症：疔疮，痈等。

【马齿苋绿豆方】

用料：鲜马齿苋50克，绿豆粉20克。

制法：将马齿苋洗净切碎，捣烂如泥，加绿豆粉调匀，敷于患处周围，中间疖头部位留出。每日换药1次。

功效：清热解毒，利湿消肿。

适应症：疖肿，疔疮等。

【木芙蓉赤豆方】

用料：鲜木芙蓉叶50克，赤小豆粉25克，蜂蜜25克。

制法：将木芙蓉叶洗净，捣烂如泥，加赤小豆粉、蜂蜜调匀成糊状，外敷患处周围，中心疖头部留出。药糊干燥后可及时更换。

功效：清热解毒，消肿止痛。

适应症：疖疔疮疡，无名肿毒，烫伤，跌打损伤等。

【红旱莲烧豆腐】

用料：鲜红旱莲嫩茎叶250克，豆腐200克，色拉油、葱花、精盐、味精各适量。

制法：①将红旱莲嫩茎叶洗净切段；豆腐切成小块，入沸水锅中焯一下，捞出，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱花炝锅，放入豆腐块、精盐略炒，加水适量，放入红旱莲，大火烧沸，改用文火烧至入味，点入味精即成。佐餐食用。

功效：清热解毒，润燥消肿。

适应症：疮疖。

【槐花绿豆茶】

用料：槐花、绿豆粉各45克，茶叶适量。

制法：①将槐花、绿豆粉分别炒至象牙色，研末混匀，备用。

②另取茶叶20克，用沸水冲沏，置放一夜，次日取茶水加9克药末调匀，涂敷患处周围，将中心疖头部位留出。每日3次。

功效：清热解毒，凉血消肿

适应症：疖疮疔毒。

▲跌打损伤

跌打损伤是指由于意外的碰、磕、挤、压、擦、砸或锐器创伤等所造成的皮肤肌肉损伤，对于伤势严重者，如内外出血，或疑有骨折者，应及时止血，包扎固定，并迅速送往医院救治。治疗期间，患者可根据自身的伤情选用下述方剂。

【黄豆散】

用料：黄豆适量。

制法：将黄豆捣碎，研为细末，每取适量外敷患处，然后用纱布包扎。

功效：解毒消肿，止血。

适应症：刀伤出血。

【绿豆粉】

用料：绿豆粉、杉木皮各适量。

制法：将绿豆粉用新锅炒至紫色，以井水调匀，均匀地涂于双层纱布上，贴敷患处，外用杉木皮缚定。

功效：清热，消肿

适应症：骨折。

【豆油方】

用料：黄豆油9－15克。

制法：春夏季可生服，秋冬季温服。每日早晚各1剂。

功效：凉血止血。

适应症：摔伤吐血。

【赤豆冰片方】

用料：赤小豆100克，冰片粉1.5克。

制法：将赤小豆研为极细末，加入冰片粉，调匀后备用。用时取适量药粉加清水调为糊状，厚厚地涂于纱布上，敷于患处。每12－24小时换药1次。

功效：活血化瘀，消肿止痛。

适应症：闭合性软组织损伤。

【猪骨黄豆汤】

用料：猪长干骨1000克，黄豆250克，紫丹参50克，桂皮、米醋、姜片、精盐各适量。

制法：①将猪骨洗净，剁成小块；黄豆洗净，用清水浸软，备用。

②沙锅内加水适量，放入紫丹参，文火煎沸1小时，去渣留汁，加入猪骨、黄豆、桂皮、米醋、姜片、精盐，大火烧沸，改用文火炖至烂熟即成。每日1剂。

功效：补骨益髓，活血散瘀，消肿止痛。

适应症：骨折。

【鹅肠菜豆浆羹】

用料：鲜鹅肠菜嫩茎叶250克，豆浆500毫升，精盐、味精、香油各适量。

制法：将鹅肠菜去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出切

碎，与豆浆共置锅内，文火煮沸3－5分钟，调入精盐、味精、香油即成。每日1剂。

功效：清热解毒，活血祛瘀。

适应症：跌打损伤。

【五味黑豆方】

用料：黑豆500克，接骨草75克，乳香、明矾、桑根白皮各45克。

制法：将上药共捣碎，研为细末，过筛备用。每取药末90克，加水煎沸，滤取汁液，候温，外洗患处　每日1次。

功效：活血化瘀，舒筋止痛。

适应症：筋伤骨折。

▲痔　疮

痔疮是痔静脉曲张所引发的肛门疾病。根据发病的部位，可分为内痔、外痔及混合痔三种。内痔发生于肛门齿线以上，由内痔静脉丛曲张形成，表面为粘膜，易于出血。外痔由外痔静脉丛曲张形成，发生于肛门齿线以下，表面为皮肤。混合痔发生在齿线上下，有内痔和外痔同一部位存在。

痔疮的发生多与便秘、过食辛辣刺激性食物、久泻、久坐、久蹲、腹内肿物、妊娠、前列腺肥大、肝病等因素密切相关　内痔的早期多无明显的自觉症状，以后逐渐出现便血、内痔脱出、肛门痛痒等症状，血为鲜红色，不与粪便相混。单纯性外痔可无明显感觉，有时肛门处有异物感，检查时可见肛缘处有圆形或椭圆形隆起，触处有弹性、无压痛。

中医学认为，本病多因饮食不节、过食辛辣、久泻等，造成湿热下注，气血不畅，脉络阻滞所致。治宜清热利湿，活血化瘀，凉血止血。

【赤豆当归汤】

用料：赤小豆100克，当归20克。

制法：将上2味洗净，加水煮汤，去当归，吃豆喝汤，每日1剂，2次分服。

功效：消肿解毒，补血活血。

适应症：痔疮下血。

【猪肠绿豆餐】

用料：猪大肠1截，绿豆200克。

制法：①将绿豆洗净，用清水浸透；猪大肠用米醋反复搓洗干净，备用。

②将泡好的绿豆填入猪大肠内，两端用线绳扎紧，放入锅内，加水煮沸90分钟即成。食时切段，1次服下。每日1剂。

功效：清热解毒，润肠调血。

适应症：内外痔出血。

【赤豆醋酒方】

用料：赤小豆500克，米醋、白酒各适量。

制法：将赤小豆洗净，放入沙锅内，加米醋煮熟后晒干，再将赤小豆浸入白酒内（以酒淹没赤小豆为度），至白酒全被赤小豆吸收为止，取出晒干，研为细末，每服5克，

每日3次，以白酒送下。

功效：祛湿排脓，止血。

适应症：内痔出血。

【鸡腿蘑烧豆腐】

用料：鲜鸡腿蘑250克，豆腐500克，植物油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将鸡腿蘑去杂洗净，撕成条；豆腐切块，入沸水锅中焯一下，捞出，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入鸡腿蘑、豆腐、精盐煸炒，加水适量，烧沸后改用文火炖至入味，点入味精即成。佐餐食用。

功效：清热润燥，健脾和中。

适应症：痔疮，糖尿病等。

【木耳烧豆腐】

用料：木耳50克，豆腐500克，豆油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将木耳用温水泡发，去杂洗净，撕成小片；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，再下豆腐、精盐煸炒片刻，加水适量，烧沸后放入木耳片，再烧至入味，点入味精即成。佐餐食用。

功效：清热解毒，生津润燥，益气活血。

适应症：痔疮出血，冠心病，崩漏等。

【丝瓜豆腐汤】

用料：鲜嫩丝瓜150克，豆腐200克，熟猪油、葱花、香菜末、精盐、味精、米醋、白糖、清汤、湿淀粉各适量。

制法：①将丝瓜洗净切片；豆腐切成小块，入沸水锅中焯透，捞出过凉，沥干水分，备用。

②将丝瓜、豆腐、精盐、米醋、白糖、清汤放入锅内，大火烧沸，改用文火煮3—5分钟，淋入熟猪油，点入味精，用湿淀粉勾成薄芡，撒上葱花、香菜末即成。每日1剂。

功效：清热润燥，利湿凉血。

适应症：痔疮出血。

▲下肢溃疡

下肢溃疡为下肢静脉曲张最常见的并发症，由于曲张静脉内血液瘀滞，组织缺氧，组织水肿，皮下组织纤维化，小腿皮肤及皮下组织抵抗力降低，遇有轻微创伤或摩擦时即可引发。其临床表现为疮口深陷，肉色暗红或紫黑，边缘高起，四周皮肤乌黑，僵硬不洁，或脱屑，疮口中常分泌出有臭味的稀薄脓水或血水，有时足及小腿浮肿。溃疡周围皮肤变薄，色素沉着显著，常并发湿疹性皮炎。溃疡部位经久难愈，或收口后容易复发。中医称本病为“臁疮”，中医学认为，本病多因湿热下注，瘀血凝聚，经络阻滞，致使气血运行不畅，肌肤失于濡养，溃腐流津，而成臁疮。

【绿豆大黄甘草方】

用料：绿豆60克，大黄30克，甘草15克，蜂蜜适量。

制法：将绿豆、大黄、甘草研为细末，用蜂蜜调匀，敷于患处，外用纱布包扎。

功效：清热解毒，破积行瘀，利湿消肿。

适应症：下肢溃疡。

【黄豆泥】

用料：黄豆适量。

制法：将黄豆洗净，加水煮至豆粒饱胀半熟，捞出去皮，再将豆粒捣烂如泥，敷于患处，外用纱布包扎。每日1次。

功效：利水消肿，活血解毒。

适应症：下肢溃疡。

【绿豆陈醋方】

用料：绿豆60克，老陈醋适量。

制法：将绿豆用文火略炒，捣碎研末，用陈醋调成糊状，敷于患处。每3日换药1次，一般连用10周即可痊愈。

功效：清热解毒，散瘀消肿。

适应症：下肢溃疡。

▲乳腺炎

急性乳腺炎是化脓性细菌侵入乳腺所引起的急性炎症，

以初产妇为多见，常因乳头皲裂、畸形、内陷和乳汁郁积而诱发。致病菌主要为金黄葡萄球菌或链球菌。如果炎症得不到及时治疗或控制，易形成乳房脓肿。中医学称之为“乳痈”。

急性乳腺炎在临床上主要表现为：畏寒、发热等全身性症状；乳腺肿胀疼痛，肿块界限不清，触痛明显、皮肤表面发红。肿胀明显时，腋下可扪及肿大淋巴结。如脓肿形成时，乳头可排出脓液。

中医学认为，本病多因情志影响，急怒忧郁，肝气不舒，以致乳汁排泌不畅，气滞血瘀，壅聚肿硬。或因产后饮食不节，过食膏粱厚味，胃肠热盛，复感毒热之邪，毒热壅阻而成痈，热盛肉腐而成脓。

肝郁、胃热是乳腺炎发病的内在根据。由于肝郁和胃热，再感受毒热外邪，毒热壅盛，瘀滞的乳汁被腐，逐渐扩散而发病。

1. 初期：发热恶寒，乳房胀痛肿硬，或有轻度水肿及压痛，尚无明显波动，伴有发烧，口干口渴，大便干燥，脉数。治宜清热解毒，理气活血。

2. 脓肿期：肿块增大，疼痛加重，乳房胀满，皮色燃红，壮热不退，时有寒战，口渴喜饮，舌红苔黄腻，脉弦数。如局部触摸有波动感，为脓已形成。治宜清热解毒，活血透脓。

3. 破溃期：脓肿日久，张力较大，自行破溃或手术切开后，毒随脓泄，肿消痛减，热势渐退，疲乏无力，时有低热，食欲不振，舌胖偏淡、苔白或少苔，脉细数。如脓出不畅，肿痛不减，热势不退，仍以脓肿期治法治之。也可见肿

消缓慢，或溃脓清稀，久不收口者。治宜补益气血，扶正托毒。

【绿豆血余炭方】

用料：绿豆、血余炭各30克。

制法：将绿豆捣碎，研为细末，血余炭烧成灰，混匀，用冷开水调匀成糊状，外敷患处。每日1次。

功效：清热解毒，散瘀消肿。

适应症：乳腺炎初起。

注：血余炭为中药名，即人发之炭。

【马兰头豆腐汤】

用料：鲜嫩马兰头250克，豆腐200克，精盐、味精、香油、米醋、湿淀粉各适量。

制法：①将马兰头去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分，切碎；豆腐切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入豆腐块、精盐、米醋，烧沸后加入马兰头，再煮2－3分钟，点入味精，淋入香油，用湿淀粉勾芡即成。每日1剂。

功效：清热解毒，润燥消肿。

适应症：乳腺炎初期。

【绿豆炖乳鸽】

用料：乳鸽1只，绿豆60克，精盐适量。

制法：将乳鸽宰杀，去毛及内脏，洗净切块，绿豆洗净，共置大碗内，加精盐及清水适量，上笼蒸熟即成。隔日

白豆治白病

1 剂

功效：补血益气，扶正托毒。

适应症：乳腺炎破溃期。

皮肤科疾病

▲湿　疹

湿疹是一种变态反应性炎症皮肤病，临床比较多见。其主要特点是多形损害、对称分布、自觉瘙痒、反复发作和趋向慢性化等。湿疹的发病原因很复杂，一般认为是由于内在刺激（如病灶感染、消化不良、某些食物过敏、肠寄生虫、服用某些药物等）或外来刺激因素（如寒冷、毛织品、肥皂、花粉、昆虫及某些粉末的接触等）作用于机体而引起的皮肤变态反应性炎症。在日常生活中，人们接触多种刺激因素的机会很多，但是否发生湿疹，主要取决于机体的内在因素，机体敏感性高者易发生湿疹，而过敏体质又与遗传及生活、工作环境等因素有关。

中医学认为，湿疹的发生多因体质关系，或饮食失节，脾失健运，内蕴湿热；或素患他病（如肾炎、肝炎、溃疡病、习惯性便秘等）日久耗伤阴血，在此基础上或过食荤腥及发物；或因接触刺激物（如动物、植物、化学原料等过敏物质）；或外感风湿热邪而诱发。

根据湿疹的临床特点和演变过程，可将其分为急性期、亚急性期和慢性期三种。

1. 急性湿疹

①热盛型：发病急骤，皮疹为红斑、丘疹、水疱糜烂出水结痂，水肿明显，搔痒甚剧，灼热感明显，兼有口渴、便干等症。舌尖红，苔薄白或黄，脉弦滑。治宜清热利湿，凉血解毒。

②湿盛期型：发病比较缓慢，皮疹为丘疹、丘疱疹及小

水疱，皮肤轻度潮红，有搔痒，抓后糜烂渗出较多，伴有纳食不香，身倦等症，舌白或白腻，脉滑或弦滑。治宜健脾利湿，佐以清热。

2. 亚急性湿疹：急性湿疹经适当治疗，急性炎症显著消退，局部仅呈暗红色斑或小丘疹，无明显全身症状。治宜清热凉血，健脾利湿。

3. 慢性湿疹：病程日久，皮肤粗糙变厚，境界清楚，有明显搔痒，表面搔痕、血痂，颜色暗红。治宜健脾利湿，养血润肤。

【薏米绿豆百合粥】

用料：薏米50克，绿豆25克，百合30克，白糖适量。

制法：①将百合用水泡发，洗净，掰成小瓣；薏米、绿豆淘洗干净，备用。

②锅内加水适量，放入薏米、绿豆煮粥，五成熟时加入百合，再煮至粥熟，加入白糖调服。每日1剂。

功效：清热解毒，利湿消肿。

适应症：热盛型湿疹。

【绿豆海带糯米粥】

用料：绿豆30克，水发海带50克，糯米100克，红糖适量。

制法：①将绿豆、糯米去杂洗净；海带洗净切碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、糯米煮粥，将熟时加入海带末，再煮至粥熟，调入红糖即成。每日1剂。

功效：清热解毒，健脾利湿。

适应症：亚急性湿疹。

【绿豆粉香油方】

用料：绿豆粉、香油各适量。

制法：将绿豆粉炒黄，候凉，用香油调匀，涂敷患处，每日1次。

功效：清热利湿，润燥生肌

适应症：热盛型湿疹。

【红枣扁豆汤】

用料：红枣10枚，白扁豆30克，红糖适量

制法：按常法煮汤食用　每日1剂。

功效：健脾利湿，养血润肤。

适应症：慢性湿疹。

【赤豆粉蛋清方】

用料：赤小豆粉、鸡蛋清各适量。

制法：将上2味调匀，涂于洗净的患处，每日2次。

功效：清热解毒，润燥消肿。

适应症：热盛型湿疹。

【绿豆粉冰片醋蜜膏】

用料：绿豆粉30克，冰片3克，米醋30毫升，蜂蜜9克。

制法：将绿豆粉炒呈灰黑色，与冰片、米醋、蜂蜜共调

和成胶状，均匀地摊于油纸上，当中留孔，敷于患处。

功效：清热解毒，散瘀消肿。

适应症：热盛型湿疹，以及痈疽、疮疖。

【蚕豆皮粉香油方】

用料：蚕豆皮、香油各适量。

制法：将蚕豆用清水浸软，剥取其皮晒干，以文火炒至极焦，研成细末，过筛后与香油调和均匀，涂敷患处。每日1次。

功效：利湿化滞，消肿生肌。

适应症：湿疹，尤其对头、耳、颜面部之急性湿疹疗效显著。

【黑豆油氧化锌膏】

用料：黑豆适量。

制法：将黑豆装入砂壶内，密闭壶盖，使壶嘴向下，壶周围燃烧木柴，约半小时即有黑色油液自壶嘴滴出，继续烧柴，直至不再滴油为止。用时取10克黑豆油，加90克氧化锌调制成膏，涂抹患处。每日或隔日换药1次。

功效：清热利湿，祛风解毒。

适应症：湿疹。

▲银屑病

银屑病又名牛皮癣，是常见的慢性炎症性皮肤病。基本病损为红色丘疹或斑块，上覆银白色鳞屑。可发生于任何部

位、但以四肢和头部较多。任何年龄都可以发病，以青年发病者居多。病程长，经过极为缓慢，夏季减轻或消退，冬季加重。

本病病因目前尚不清楚，但一般认为，可能与遗传、感染、代谢障碍、免疫功能紊乱、内分泌失调及精神因素等有关。此外，外伤、手术、月经、妊娠和食物等可为诱发因素或使皮损加重。

中医学认为，本病多因情志内伤、饮食失节、过食腥发动风的食物，以致脾胃失和，内有蕴热，外受风热毒邪而致。若反复发作，阴血被耗，肌肤失去濡养、气血失和，邪热凝滞于皮肤，致使病情加重。

中医学根据银屑病的临床特点将其分为血热、血燥、血瘀和冲任不调四种类型，但以血热型和血燥型较为常见。

1. 血热型：皮疹发生及发展比较迅速，呈鲜红色，且连续不断出现新皮疹，浸润较轻，心烦急、口渴，便干，善怒、舌尖红，脉弦滑。治宜清热凉血活血。

2. 血燥型：皮疹日久，呈暗红色斑块，有明显浸润，表面鳞屑不多，附着较紧，很少有新疹出现，舌质淡，或有苔、脉沉缓，或细缓。治宜养血润肤，活血通络。

【芹菜豆腐汤】

用料：芹菜250克，豆腐200克，豆油、姜丝、葱花、精盐、味精、湿淀粉各适量。

制法：①将芹菜去杂洗净，切碎；豆腐切成小块，入沸水锅中略焯，捞出过凉，沥干水分，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入芹菜、豆

腐、精盐略炒，加水适量，烧沸后改用文火煮 3－5 分钟，点入味精，用湿淀粉勾芡即成。每日 1 剂。

功效：清热凉血，润燥生津。

适应症：血热型及血燥型银屑病。

▲皮肤瘙痒

本症是指自觉皮肤瘙痒而无原发损害的皮肤病。有全身性瘙痒和局限性瘙痒两种。前者的发病原因复杂多样，一般认为，可能与肠寄生虫、皮肤本身变化及某些全身性疾病等有关；后者常由局部摩擦刺激、痔瘘等引发。全身性瘙痒症主要表现为全身瘙痒，常为阵发性，夜间加重，由于经常搔抓，皮肤可出现广泛的条状或点状抓痕、血痂、色素沉着或苔藓化，浅表淋巴结可肿大。局限性瘙痒症多发于肛门、阴囊及女阴等部位，瘙痒一般也仅限于这些部位及其周围。中医学认为，本病乃由于肝肾不足、阴虚血少所致。

【绿豆海带汤】

用料：绿豆 50 克，海带 30 克，白糖适量。

制法：①将绿豆去杂洗净；海带漂洗干净，切碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆煮沸 30 分钟，加入海带，再煮沸 5－7 分钟，调入白糖即成。每日 1 剂，连服 7－10 日。

功效：清热利水，下气散结。

适应症：湿热下注型皮肤瘙痒症，症见肛门、外阴瘙

痒，抓后局部可烧肿，渗水，日久肥厚，苔藓化等。

【豆腐皮香油方】

用料：豆腐皮、香油各适量。

制法：将豆腐皮烧存性，研为细末，以香油调匀，涂敷患处，每日2次。

功效：清热润燥，消肿止痒。

适应症：过敏性皮炎之湿痒难耐。

【绿豆猪肠败酱草】

用料：猪大肠1只，绿豆200克，败酱草100克，精盐适量。

制法：①将猪大肠用精盐反复揉搓，冲洗干净；绿豆洗净，用清水浸软；败酱草洗净，备用。

②将绿豆装入猪大肠内，加水少许，两端用线扎紧，与败酱草共置锅内，加水煮至烂熟，拣出败酱草，调入精盐即成。作点心食用。

功效：清热解毒，祛风止痒。

适应症：皮肤瘙痒症。

▲黄水疮

黄水疮又称脓疱疮，是由葡萄球菌、链球菌等感染所引起的一种急性化脓性皮肤病，其损害主要为浅在性脓疱及脓痂，有接触传染及自体接种的特性。本病多发于颜面、颈及四肢等暴露部位，儿童于夏秋季节较易发病。中医学认为，

本病系由肺经有热，脾经有湿，湿热相搏，蕴蒸肌肤而引发。

【蚕豆壳黄丹方】

用料：蚕豆壳、黄丹、香油各适量。

制法：将蚕豆壳在瓦上焙干，研为细末，加黄丹少许，用香油调匀，外敷患处，干则再敷，每日数次，一般用药3日即可痊愈。

功效：清热解毒，祛腐消肿。

适应症：黄水疮。

【辣椒油】

用料：干辣椒10克，豆油60克。

制法：将干辣椒入热油中炸至黑紫色，候凉，取油涂搽患处，每日2次。

功效：清热，祛湿。

适应症：黄水疮。

▲白癜风

白癜风为一种皮肤色素缺乏症，是由于皮肤表皮与真皮交界处色素细胞功能丧失而不能产生黑色素所致。可发生于任何部位的皮肤上，但常见于面、颈、手、背、前臂等处，大小形态不一。患处皮肤色素消失而呈白色，界限清楚，毛发往往变白，边沿可有色素沉着，患处皮肤知觉、分泌及排泄功能均正常，无自觉症状。属于中医学“白癜”、“白驳”、

"白驳风"的范围。

中医学认为，本病系风湿郁于皮毛、气血失和、肤失濡养所致，治疗原则以活血疏风，调和气血为主。

【硫黄豆腐方】

用料：硫黄2克，豆腐250克。

制法：将硫黄研为极细末，掺入豆腐内，顿服　每晚睡前1剂。

功效：疏利血脉，发汗解肌。

适应症：白癜风。

【盐酥黑豆方】

用料：黑豆500克，清水1000毫升，精盐适量。

制法：将黑豆洗净，加水煮至豆粒饱胀、水尽为度，取出阴干，拌入精盐，贮瓶备用。每服6－9克，每日2次，饭后嚼食，温开水送下。

功效：滋补肝肾，活血祛风。

适应症：白癜风，脂溢性脱发，产后脱发及久病脱发等。

▲痤　疮

痤疮是一种毛囊、皮脂腺的慢性炎症，是在颜面部及胸背等处发生的炎症性丘疹，挤之有米粒碎样白色粉质，因而俗称"粉刺"。本病多发于青年男女，青春期过后一般可自然愈合　其病因复杂，至今尚未明确，但一般认为，主要与

以下四种因素有关：雄激素与皮脂腺功能亢进、毛囊皮脂导管的角化异常、毛囊皮脂单位中微生物的作用、炎症及宿主的免疫反应。

痤疮相当于中医学的“肺风粉刺”。中医学认为，本病的发生是由于肺经风热，熏蒸于肌肤或过食油腻辛辣之物，使脾胃湿热过盛，外犯肌肤而成；或冲任不调，导致肌肤疏泄功能失畅而发。其临床表现为：(1) 早期典型皮损为位于毛囊口的黑头粉刺和白头粉刺。黑头粉刺为阻塞于毛囊管内的脂栓末端，见于扩大的毛囊口中，呈点状黑色，可挤出脂栓。发展过程中可发生炎性丘疹、脓疱、结节、脓肿及瘢痕等 (2) 好发于面部、上胸及肩胛间、背部等皮脂腺丰富部位，常伴皮脂溢出。(3) 皮疹可散在分布，亦可非常密集，病程缓慢。

临床上中医将本病分为肺胃血热、湿阻血瘀及冲任不调三种类型，但以前二种为多见。

1. 肺胃血热：皮疹以炎性丘疹为主，可伴有脓疱，苔薄黄，脉滑数。治宜宣肺清胃，凉血解毒。

2. 湿阻血瘀：皮疹以囊肿、结节、瘢痕为主，舌紫暗，脉弦滑。治宜祛湿化瘀，兼以解毒。

【绿豆粉】

用料：绿豆粉适量。

制法：将绿豆粉用温水调成糊状，每晚睡前先将面部洗净擦干，再涂以患部，次晨洗掉。每晚 1 次，连用 15 – 20 日。

功效：清热解毒，润肤消肿。

适应症：肺胃血热型痤疮。

【复方黄豆散】

用料：黄豆210克，李花，梨花、蒌花、白莲花、红莲花、旋复花、秦椒各180克，桃花，木瓜花、沉香、青木香、钟乳粉各90克，珍珠、玉屑、蜀水花各60克。

制法：将上药共研细末，混匀，装瓶备用。每晚睡前净面后，取药末适量浸入水中，温洗脸部，常用见效。

功效：润肤消肿，祛斑洁面。

适应症：痤疮，黑褐斑。

【海带绿豆杏仁汤】

用料：海带、绿豆各15克，甜杏仁9克，玫瑰花6克，红糖30克。

制法：①将海带、绿豆、杏仁洗净；玫瑰花用纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入海带、绿豆、杏仁、玫瑰花袋，大火烧沸，改用文火煮至豆烂，拣出玫瑰花袋，调入红糖即成。每日1剂，连服15－20天。

功效：活血化瘀，软坚散结。

适应症：痤疮之久治不愈，反复发作。

▲黄褐斑

黄褐斑又名肝斑，为颜面部出现局限性淡褐色或褐色皮肤色素改变。其病因目前尚未明确，一般认为，可能与内分

泌有关。本病的临床表现为：对称发生于颜面，尤以两颊、额部、鼻、唇及颏等处多见。损害为黄褐色或深褐色斑片，边缘一般清晰，形状不规则。本病多见于女性。日光照射可引发本病或加重症状。

【素炒豌豆】

用料：鲜豌豆500克，豆油、姜丝、葱花、精盐、味精、花椒末各适量。

制法：①将豌豆洗净，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入豌豆、精盐略炒，加水适量，烧沸后改用文火焖至入味，撒上花椒末、味精，推匀即成。每日1剂。

功效：益气调营，祛斑悦色。

适应症：黄褐斑，糖尿病等。

【核桃芝麻豆浆饮】

用料：核桃仁、黑芝麻各30克，牛奶、豆浆各200毫升，蜂蜜适量。

制法：将核仁、黑芝麻研为细末，与牛奶、豆浆共置锅内，煮沸后离火，候温，调入蜂蜜即成。每日1剂。

功效：补益肝肾，洁面祛斑。

适应症：黄褐斑。

【五白糕】

用料：白扁豆、莲子、白茯苓、山药各50克，白菊花15克，面粉200克，白糖适量。

制法：将白扁豆、莲子、白茯苓、山药、白菊花研为细末，与面粉调匀，加水及鲜酵母揉匀后发酵，发好后掺入白糖，上笼蒸熟即成。作点心食用。

功效：健脾祛湿，润肤祛斑。

适应症：黄褐斑。

▲雀　斑

雀斑是面部发生的茶褐色或黑褐色小斑点，约有针头大或小米粒大。本病的特点是5－6岁开始到青春期最多，受日光照射则会增多，没有自觉症状，不高出皮肤，与季节无关，但影响美观。

【双豆百合汤】

用料：绿豆50克，赤小豆、百合各20克，蜂蜜适量。

制法：①将绿豆、赤小豆去杂洗净；百合洗净，用清水泡发，撕碎，备用。

②锅内加水适量，放入绿豆、赤小豆，大火烧沸，改用文火煮30分钟，加入百合再煮10分钟，候温，调入蜂蜜即成。每日1剂，长服有效。

功效：清热祛湿，润肤祛斑。

适应症：雀斑。

【玉肌散】

用料：绿豆250克，白芷、滑石各30克，白附子6克。

制法：将上药共捣碎，研为细末，混匀，装瓶备用。每

取药末15克，加水调匀，洗浴面部。每日1－2次。

功效：清热祛风，润肤退斑。

适应症：雀斑，酒糟鼻，皮肤粗糙等。

【润肤祛斑散】

用料：绿豆240克，白僵蚕、白芷各6克，防风、滑石各3克。

制法：将上药共捣碎，研为细末，混匀，装瓶备用。每取药末适量，用温开水调匀，于晚上睡前净面后涂敷脸部，次晨洗掉。

功效：清热利湿，润肤祛斑。

适应症：雀斑。

▲疣

疣，俗称“瘊子”，为皮肤骤然出现米粒大的扁平隆起，呈浅褐色或正常皮色，好发于颜面及手背处，常对称出现。本病有扁平疣、寻常疣两种类型。

【豌豆酊】

用料：豌豆100克，75%酒精200毫升。

制法：将豌豆捣碎研末，浸入酒精内，密封，2日后去渣即成。外用涂擦患处，每日5－10次，一般5－7日即可脱落。

功效：活血祛瘀，消毒去赘。

适应症：扁平疣。

【黄豆芽汤】

用料：黄豆芽300克，豆油、姜丝、葱末、精盐、味精各适量。

制法：①将黄豆芽洗净切碎，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下葱姜煸香，放入黄豆芽、精盐略炒、加水适量，再煮沸3分钟，点入味精即成。每日1剂，连服10日为1个疗程。

功效：健脾和胃，宽中下气，利水消肿。

适应症：寻常疣。

【马齿苋烧黄豆芽】

用料：鲜嫩马齿苋120克，黄豆芽250克，豆油、姜丝、精盐、味精各适量。

制法：①将马齿苋洗净切段；黄豆芽洗净，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下姜丝煸香，放入黄豆芽、精盐略炒，加水少许，加入马齿苋，烧至入味后点入味精，推匀即成　每日1剂。

功效：清热解毒，利湿消肿。

适应症：各种疣。

▲脱　发

脱发是指头发稀疏渐落，枯燥无泽，细软发黄。脱发区多在额顶及额部两侧，严重者可致头发大部脱落或全部脱落　临床上根据病症的不同，将其分为脂溢性脱发、先天性

脱发、症状性脱发及男性型脱发等类型。

中医学认为，本病多因肝肾精血不足、气血亏损、瘀血、血虚受风等因素所致，此外，精神过度紧张或遭受某种强烈刺激，或局部皮肤疾病等也可导致脱发。治疗上，应根据病因及症状的不同，分别采取相应的措施。

【盐酥黑豆方】

用料：黑豆500克，清水1000毫升，精盐适量。

制法：将黑豆洗净，加水煮至豆粒饱胀、水尽为度，取出阴干，拌入精盐，贮瓶备用。每服6－9克，每日2次，饭后嚼食，温开水送下。

功效：滋补肝肾，活血祛风。

适应症：脂溢性脱发，产后脱发，久病脱发，白癜风等。

【黑豆桑椹芹菜汤】

用料：黑豆、桑椹各20克，芹菜50克，精盐适量。

制法：①将黑豆洗净，用清水浸软；桑椹洗净；芹菜洗净切碎，备用。

②锅内加水适量，放入黑豆、桑椹，大火烧沸，改用文火煮15分钟，加入芹菜末，再煮1分钟，调入精盐即成。每日1剂。

功效：补益肝肾，养血生发。

适应症：脱发。

【首乌黑豆方】

用料：何首乌200克，黑豆1000克，大青盐12克。

制法：㈠将何首乌洗净，与大青盐共置沙锅内，加水4000毫升，大火烧沸，改用文火煎1小时，滤取药液，备用。

㈡将黑豆洗净，与药液共置沙锅内（以药液浸没黑豆为度），煎沸30分钟，捞出黑豆晾至八成干，再放入锅内与药同煮，再捞出黑豆阴干，如此反复9次即成。每取黑豆20－30粒，细细嚼食，每日2次。

功效：滋补肝肾，养血生发。

适应症：脱发，须发早白，斑秃等。

▲脚　气

脚气是一种浅部霉菌感染所致的常见皮肤病，可分为干性和湿性两种类型。干性脚气的症状为脚底皮肤干燥、粗糙、变厚、脱皮、冬季易皲裂等；湿性脚气的症状是脚趾间有小水疱、糜烂、皮肤湿润、发白、擦破老皮后可见潮红，渗出黄水等。二者均有奇痒的特点，也可同时出现，反复发作，春夏加重，秋冬减轻。本病属于中医学“脚湿气”的范围。治疗原则以清热利湿消肿为宜。

【黑豆红糖粥】

用料：黑豆30克，粳米100克，红糖适量。

制法：将黑豆洗净，用清水浸泡一夜，然后与淘洗干净

的粳米一同入锅，加水煮为稀粥，调入红糖，作早餐食用。每日1剂。

功效：祛风活血，利水消肿。

适应症：脚气水肿，肾虚腰痛等。

【豇豆粥】

用料：豇豆60克，粳米100克。

制法：按常法煮粥食用。每日1剂。

功效：益气健脾，渗湿消肿。

适应症：脚气，水肿等。

【赤豆花生大枣汤】

用料：赤小豆、花生米、大枣各90克。

制法：按常法煮汤服食。每日1剂。

功效：益气润肺，利水消肿

适应症：脚气。

【赤豆冬瓜汤】

用料：赤小豆150克，冬瓜肉300克，调料适量。

制法：①将赤小豆洗净，用清水浸软；冬瓜肉洗净，切成小块，备用。

②锅内加水适量，放入赤小豆、冬瓜块，大火烧沸，改用文火煮烂，调味食用　每日1剂。

功效：清热利湿，解毒消肿。

适应症：脚气水肿。

【黄豆汤】

用料：黄豆150克。

制法：将黄豆洗净，加水煎煮30分钟，取汤浸洗双脚。每日1剂

功效：清热解毒，利水消肿。

适应症：脚癣。

【香豉酒】

用料：香豉250克，白酒1500毫升。

制法：将香豉浸入白酒内，密封，每日摇荡1次，3日后即成。每日不拘时，随量饮用，但不可太醉。

功效：清心除烦，祛湿痹。

适应症：脚气。

【黑豆苡仁白芷酒】

用料：黑豆（炒香）250克，薏苡仁60克，白芷30克，黄酒1500毫升。

制法：将上药共制粗末，浸入黄酒内，密封，每日摇荡1次，5日后去渣即成。每日随量饮服，常令酒气相接，但勿大醉。

功效：活血，利水，祛风，调经。

适应症：脚气痹弱，头目眩晕，小便不利等。

【凤爪黄豆汤】

用料：鸡爪、黄豆各150克，精盐、味精、姜片、香油

各适量

制法：①将鸡爪洗净；黄豆洗净，用清水浸软，备用；

②锅内加水适量，放入鸡爪、黄豆、姜片、精盐，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖至烂熟，调入味精、香油即成。每日1剂。

功效：祛风通络，利湿消肿。

适应症：脚气肿痛。

【白茅根赤豆汤】

用料：白茅根50克，赤小豆120克，白糖适量。

制法：先将白茅根加水煎沸15分钟，去渣留汁，再入洗净的赤小豆煮至烂熟，调入白糖即成。每日1剂。

功效：清热解毒，利湿消肿。

适应症：脚气肿痛，小便不利等。

【黄豆米糠汤】

用料：黄豆90克，米糠60克，白糖适量。

制法：将黄豆、米糠洗净，加水煎40分钟，去渣取汁，调入白糖服用。每日1剂。

功效：清热利湿，祛风消肿。

适应症：脚气。

【桑皮紫苏赤豆汤】

用料：桑白皮15克，紫苏叶10克，赤小豆30克，生姜2片。

制法：将桑白皮、紫苏叶、姜片用纱布包好，赤小豆洗

净，共置沙锅内，加水煎至豆烂，拣出药袋，吃豆喝汤，每日1剂。

功效：清热利湿，消肿。

适应症：脚气肿痛。

【淡竹叶赤豆粥】

用料：淡竹叶、糯米各100克，赤小豆50克。

制法：①将淡竹叶、糯米、赤小豆分别洗净，备用。

②锅内加水适量，放入淡竹叶煎沸15分钟，去渣留汁，加入糯米，赤小豆煮至烂熟即成。每日1剂。

功效：清热解毒，益气凉血，利尿消肿。

适应症：脚气水肿，肝硬化腹水，高血压等。

▲美　容

【扁豆猪皮汤】

用料：白扁豆150克，猪皮250克，精盐、味精各适量。

制法：①将猪皮去毛洗净，入沸水锅中焯透，捞出切块；扁豆洗净、备用。

②锅内加水适量，放入扁豆煮沸30分钟，加入猪皮块，再煮10分钟，调味食用。每2－3日1剂，长服有效。

功效：补肾健脾，滋润肌肤，减皱抗衰。

适应症：脾肾不足、精津亏损所致的皮肤干燥，弹性降低，皱纹早现，或毛发枯槁不泽等。本方亦适用于阴虚便

秘

【双豆百合猪蹄汤】

用料：绿豆、赤小豆、百合各30克，猪蹄500克，料酒、精盐、味精各适量

制法：①将绿豆、赤小豆、百合洗净，用清水浸泡半小时；猪蹄去毛洗净，入沸水锅中焯10分钟，捞出备用。

②沙锅内加水适量，放入绿豆、赤小豆、百合、猪蹄，大火烧沸，撇去浮沫，加入料酒，改用文火炖至猪蹄烂熟，捞出猪蹄斩块食用，将精盐、味精加入汤内，调味食用。每2日1剂，连服20－30日。

功效：润肌泽肤，祛斑洁面。

适应症：面部皮肤粗糙，面部黑斑，以及烦热失眠。

【六味黑豆餐】

用料：何首乌、当归、女贞子、旱莲草各100克，枸杞子、生地各120克，黑豆1500克，盐适量。

制法：将前6味放入沙锅内，加水煎1小时，取汁，再加水煎40分钟．取汁，将2次药液合并调匀，放入洗净晾干的黑豆，浸泡12小时后，加盐适量，大火烧沸，改用文火煎至药液干尽，取出黑豆，晾干，贮藏备用。每日嚼食黑豆20粒

功效：补肝肾，益精血．

适应症：须发早白，未老先衰等。

【豌豆粉蛋清方】

用料：豌豆、鸡蛋清各适量。

制法：将豌豆捣碎，研为细末，每取适量，以鸡蛋清（或蜂蜜）调匀，晚上睡前涂于洗净的面部，次晨洗掉。

功效：祛斑洁面，润燥生肌。

适应症：美容。

【黑豆芝麻散】

用料：黑豆500克，黑芝麻200克。

制法：将黑豆、黑芝麻分别炒熟，捣碎，研为细末，每晚服30－40克，温开水送下。

功效：滋补肝肾，润肤乌发。

适应症：发枯早落早白，美容。

【黑豆猪油丸】

用料：黑豆、熟猪油各适量。

制法：将黑豆洗净，用清水浸透，上笼蒸熟，取出，晾在席上并以稻草覆盖，待黑豆逐渐变成黄色，晒干，捣碎，研为细末，以熟猪油拌和均匀，捏制成丸如黑豆大即成。每日早晚各服100丸，久服见效。

功效：润肤养颜。

适应症：面无光泽，苍白萎黄，皮肤干皱粗糙，食少体瘦等。

【黄豆猪肝汤】

用料：黄豆50克，猪肝60克，料酒、精盐各适量。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂，连服15－20日。

功效：滋阴养血，润肤养颜。

适应症：烟酸缺乏引起的皮肤粗糙。

【黄豆核桃糊】

用料：黄豆600克，核桃仁20个，白芨20克，大米100克，白糖50克。

制法：①将黄豆、白芨用文火炒熟，捣碎，研为细末；大米洗净，用水浸泡一夜，备用。

②将核桃仁放入碗内，加开水浸泡5分钟，然后将其与泡过的大米混在一起，捣碎，放入瓷盆中，加清水10杯，经过充分浸泡后，用纱布滤取其汁，备用。

③将滤好的汁液倒入锅内，加水6杯，再放入磨成粉末的黄豆、白芨及白糖，用文火煮成糊状即成。随意食用，久服见效。

功效：益血通经，润肤养荣。

适应症：久服可使面部光滑而红润。

【黄豆油膏】

用料：黄豆100克，凡士林油200克。

制法：将黄豆洗净，晾干后捣碎，研为极细末，过筛，用凡士林油调和成膏即成。每取适量涂抹患处，外用纱布包扎。每日换药1次。

功效：润肤生肌。

适应症：因寒冷或皮肤干燥引起的皮肤皲裂、粗糙。

【桃酥豆泥】

用料：白扁豆300克，核桃仁60克，黑芝麻20克，白糖200克，熟猪油120克。

制法：①将白扁豆洗净，入沸水锅中煮透，捞出去皮，放入碗内，加水适量（以浸没扁豆为度），上笼蒸30分钟，取出滤去水分，捣烂如泥，备用。

②将核桃仁、黑芝麻分别炒香，捣研为末，备用。

③炒锅上火，放入熟猪油烧热，倒入扁豆泥，翻炒至水分将尽时加入白糖，再翻炒至不粘锅时放入黑芝麻、核桃仁，翻炒均匀即成。作早点食用。

功效：健脾胃，补肝肾，润五脏。

适应症：须发早白，脾虚久泄，未老先衰等。

【猪肝绿豆粥】

用料：鲜猪肝、粳米各100克，绿豆50克，精盐、味精、姜丝各适量。

制法：①将猪肝洗净切片，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分；绿豆、粳米淘洗干净，备用

②锅内加水适量，放入绿豆、粳米、姜末煮粥，八成熟时加入猪肝片，再煮至粥熟，调入精盐、味精即成。每日1剂

功效：补肝养血，润肤养颜。

适应症：血虚所致的面色萎黄、容颜憔悴等。

【黄豆芽散】

用料：黄豆芽、黄酒各适量。

制法：将黄豆芽晒干，研为细末，每服3－5克，每日3次，黄酒送下，连服3个月.

功效：润肤除皱。

适应症：面色憔悴，皮肤干皱等。

五官科疾病

▲白内障

白内障的临床表现为透明的晶体状变为混浊，多为双眼发病，但两眼可有先后。在早期，常有固定不移的眼前黑点，亦可有单眼复视或多视。本病早期难以确诊，只有发展到很明显且视力明显下降时，才可察见混浊的晶体。本病患者以老年人居多。

中医学认为，本病多因肝肾两亏、脾胃虚弱致使运化失职、精气不能上荣于目或因肝胆风热上壅所引发。治疗原则以益精养血、和肝健脾、退翳明目为主。

【扁豆大枣汤】

用料：白扁豆60克，大枣15克。

制法：按常法煮汤服食。每日1剂。

功效：健脾和胃，益气养血。

适应症：可预防及延缓白内障的发展。

【豌豆乌梅汤】

用料：豌豆20克，乌梅3枚，菠菜根15克。

制法：水煎服。每日1剂。

功效：和中益气，养血生津。

适应症：可作为白内障的辅助治疗方法。

【马料豆方】

用料：马料豆（黑豆之紧小者）30粒。

制法：将马料豆洗净，用开水浸软，即可吃豆饮汤。每日清晨1剂，久服见效。

功效：滋补肝肾，益精明目。

适应症：防治白内障。

▲夜盲症

夜盲症的主要临床表现为在夜间或白天黑暗处不能视物或视物不清，是一种遗传性、进行性、慢性疾病。多为视神经和视网膜退行性病变和萎缩、维生素缺乏等所致。

中医学认为，本病主要为脾胃虚弱及命门火衰所致。脾胃虚弱：多见于小儿，伴有腹大，面黄肌瘦，头发稀疏，白天视力正常，夜间或光线暗弱处则不能见物。命门火衰：初则夜盲，视力渐弱，伴头昏无力、畏寒、饮食不香、阳痿遗精、舌质淡、苔腻、脉细无力。治疗时应首先查明原因，对症处理。

【黄豆猪肝汤】

用料：黄豆100克，猪肝150克，精盐、味精、料酒、姜丝、葱末、香油各适量。

制法：①将黄豆洗净，用清水浸软；猪肝洗净切片，备用

②锅内加水适量，放入黄豆、猪肝、料酒、精盐、姜丝、葱末，大火烧沸，撇去浮沫，改用文火炖熟，调入味精、香油即成。每日1剂。

功效：健脾和胃，补肝养血

适应症：脾胃虚弱所致的夜盲症

【鱼肝豆豉鸡蛋羹】

用料：鱼肝1具，豆豉25克，鸡蛋2只

制法：将鱼肝洗净切片，放入碗内，打入鸡蛋，加入豆豉及清水适量，调匀后蒸熟食用。每日1剂。

功效：滋阴养血，补肝明目。

适应症：夜盲症，贫血。

【龙须菜豆浆羹】

用料：鲜嫩龙须菜茎叶300克，豆浆1碗，精盐、味精、葱花、香油各适量。

制法：将龙须菜去杂洗净，入沸水锅中焯一下，捞出过凉，沥干水分，切成碎末，与豆浆共置锅内，煮沸3分钟，调入精盐、味精、香油，撒上葱花，调匀即成。每日1剂。

功效：清热利水，润肺化痰。

适应症：夜盲症，筋骨拘挛等。

【小白菜豆腐汤】

用料：小白菜250克，豆腐150克，豆油、姜丝、精盐、味精各适量。

制法：①将小白菜去杂洗净，切段；豆腐洗净，切成小块，备用。

②炒锅上火，加油烧热，下姜丝煸香，放入豆腐、精盐略炒，加水适量，烧沸后加入小白菜，再煮2－3分钟，点入味精即成。每日1剂。

功效：清热解毒，润燥生津。

适应症：夜盲症，糖尿病，冠心病等。

▲急性结膜炎

急性传染性结膜炎，俗称“红眼病”，是眼结膜的急性炎症。本病为眼科临床最常见的疾病，传染力强。其病因多为病毒、细菌和过敏反应。患者自觉眼痛或痒，有分泌物及流泪。检查可见眼睑、结膜水肿、结膜充血。急性结膜炎特别是由病毒、细菌引起者，可引起广泛流行，对社会和个人造成危害，应积极防治，但愈后较好，对视力无不良影响。

1. 细菌性结膜炎：眼眵呈脓性或粘液脓性，以疼痛为主，有小流行。

2. 病毒性结膜炎：分泌物清稀，以疼痛为主，耳前淋巴结肿大、压痛。常引起广泛流行。

3. 过敏性结膜炎：分泌物清稀，或呈粘液样、丝状。明显的症状为剧痒，眼睑、结膜明显水肿。

中医学认为，本病多因感受时气毒邪，兼受风热，上攻于目所致。临床上可分为以下两种类型：

1. 风热型：初起眼红，痛痒交作，怕热羞明，流泪作痛。治宜疏风清热。

2. 热毒型：赤肿明显，头疼眼痛，灼热羞明，眵泪粘结　治宜清热解毒，凉血活血。

【香椿拌豆腐】

用料：鲜香椿 50 克，豆腐 150 克，精盐、味精、香油

各适量。

制法：将豆腐洗净切块，放入盘内，香椿洗净，沥干水分，切碎，撒在豆腐上，加精盐、味精、香油拌匀食用。每日1剂。

功效：清热解毒，润燥生津。

适应症：热毒型急性结膜炎。

【绿豆桑菊茶】

用料：绿豆30克，桑叶、杭菊花各12克，白糖15克。

制法：将绿豆用文火炒熟，捣碎，与桑叶、杭菊花、白糖一同放入保温杯中，冲入沸水，加盖焖30分钟，代茶饮用。每日1剂。

功效：疏风清热，消肿解毒。

适应症：风热型及热毒型急性结膜炎。

【桑菊黄豆茶】

用料：霜桑叶、杭菊花各15克，黄豆60克，白糖30克。

制法：将黄豆洗净，用清水浸透，然后与桑叶、菊花一同入锅，水煎取汁，调入白糖，代茶饮用。每日1剂。

功效：疏风清热。

适应症：风热型急性结膜炎。

【木耳豆腐汤】

用料：黑木耳15克，豆腐60克，精盐、味精、香油各适量。

制法：按常法煮汤食用。每日1剂。

功效：清热解毒，凉血润燥。

适应症：热毒型急性结膜炎。

【荠菜拌豆腐】

用料：鲜荠菜300克，豆腐150克，精盐、味精、香油、米醋、姜末各适量。

制法：①将荠菜去杂洗净，用开水烫一下，过凉后沥干水分，切成碎末；豆腐切成小块，入沸水锅中焯透，捞出过凉，沥干水分，备用。

②将豆腐块放入盘内，撒上荠菜末，加精盐，味精、香油、米醋、姜末，拌匀即成。每日1剂。

功效：清热解毒，润燥生津。

适应症：热毒型急性结膜炎。

▲麦粒肿

本病为眼睑皮脂腺或睑板腺受细菌感染所致的急性化脓性炎症，成熟后形成小脓肿。本病多见于青少年，好反复发作。初起眼睑发红，微痒，逐渐呈麦粒大小脓肿，日久可化脓，肿块变软，局部红肿明显。治疗原则以清热解毒，活血化瘀，托毒排脓为主。

【石榴叶绿豆汤】

用料：石榴叶10克，绿豆30克，白糖适量。

制法：先将石榴叶水煎去渣，再入绿豆煮至烂熟，加入

白糖即成。每日2剂，连服5－7日。

功效：清热解毒，利湿消肿。

适应症：麦粒肿。

▲青光眼

青光眼是眼内压力升高，影响眼内神经，最后可导致失明的一种常见的眼科疾病。发病年龄多在40岁以上，以50－70岁之间居多，女性多于男性，男女患者之比约为1:3。突然的精神创伤、情绪激动、过度劳累、睡眠不足、用眼过度、暴饮暴食等均可引起眼压急剧增高，尤其是精神因素占有相当的比重。

青光眼的症状各型各异，在闭角型青光眼急性发作时，病势凶猛，倾刻间眼睛胀痛，看灯光出现“虹视”现象，即在灯光周围有环形的彩色圈，像天空的彩虹一样。病变若继续发展，眼睛疼痛加剧，伴剧烈头痛，像刀劈一样难受，同时有恶心呕吐等症状，此时如不及时治疗，就难免有失明的危险。另外有些病人，不是一开始就是急剧眼压升高，而是呈小发作，表现为一时性虹视，雾视，眼及其周围发胀。通常睡一觉，休息一会，吃些止痛药，症状就能得到缓解，因此常会因不及时治疗，而延误病机；因为每次小发作后，在病程的发展上又前进了一步，最后势必酿成大发作，对眼部造成更严重的损害。慢性单纯型青光眼往往无明显症状，有些人在眼压升高时眼胀头痛，视力模糊。检查可发现患者眼压升高，视力缺损，眼底视神经乳头有凹陷萎缩。

【绿豆决明汤】

用料：绿豆 120 克，决明子 30 克。

制法：将绿豆、决明子洗净，放入沙锅内，加水煎熟即成。每日 1 剂。

功效：清热润燥，明目降压。

适应症：青光眼。

▲耳　聋

耳聋的先期症状为耳鸣，逐渐发展为气闭暴聋，失去听觉。有虚、实之分：虚者，发病缓慢，初起多先有听力减退，称为重听，其病因为下元亏损，肾精不足；实者则发病急骤，多由外伤、外感风火及虚火上炎所致。应根据病因的不同，辨证施治。

【黑豆狗肉汤】

用料：黑豆 50 克，狗肉 500 克，精盐适量。

制法：将黑豆洗净，狗肉洗净切块，共置锅内，加水炖至烂熟，加盐调食。每日或隔日 1 剂。

功效：补肾壮阳，益气养血。

适应症：肾气虚所致的耳聋，老年性耳聋。

【法制黑豆】

用料：黑豆 500 克，黑芝麻 30 克，山茱萸、茯苓、桑椹、熟地、枸杞子各 15 克，当归、补骨脂、菟丝子、旱莲

草、五味子、地骨皮各 10 克，精盐适量。

制法：①将黑豆洗净，用温水浸泡 30 分钟，备用。

②将另 12 味药用干净纱布袋包好，放入沙锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煎 30 分钟，滤取药液，再加水煎取药液，先后共煎取药液 4 次，合并后备用。

③将黑豆和药液再置沙锅内，加入精盐，大火烧沸，改用文火煎至药液干涸，取出黑豆晒干，贮存备用。每日嚼食 30－50 克。

功效：补肾益精。

适应症：肾虚耳聋、耳鸣、腰痛、眩晕等。

▲鼻　炎

鼻炎的临床症状表现为鼻塞、鼻内分泌物增多，鼻塞常为间歇性，可伴有咽干不适，嗅觉欠敏，头痛等。本病的病因较为复杂，一般认为，由于邻近器官的病灶感染，以及用药不当刺激粘膜等因素所致。本病虽为鼻部疾病，但亦可为周身疾病的症状，如不及时治疗可反复发作。

【扁豆山药汤】

用料：白扁豆 20 克，山药 18 克，白术 15 克，红糖 30 克。

制法：①将白扁豆、山药洗净；白术洗净，用纱布包好，备用。

②沙锅内加水适量，放入白扁豆、山药、药袋，大火烧沸，改用文火煮至扁豆熟烂，拣出药袋，调入红糖即成。每

日1剂，连服15－20天。

功效：健脾除湿。

适应症：脾虚挟湿型慢性鼻炎，伴见食欲欠佳，大便溏薄等。

【辛夷花豆腐汤】

用料：辛夷花15克，豆腐120克，精盐、味精各适量。

制法：①将辛夷花洗净；豆腐洗净，切成小块，备用。

②沙锅内加水适量，放入辛夷花、豆腐块，大火烧沸，改用文火煮15－20分钟，去辛夷花，调入精盐、味精即成。每日1剂，连服10－15天。

功效：清热解毒、祛风通窍。

适应症：肺经郁热型慢性鼻炎，症见鼻塞呈间歇性，涕不多，性质粘稠或黄，痰少、粘稠，不易咳出等。

【加味双豆汤】

用料：淡豆豉20克，绿豆、防风、石菖蒲各15克，辛夷花、生甘草各10克，细辛3克。

制法：水煎服　每日1剂，2次分服。

功效：散寒除浊，宣肺通窍。

适应症：过敏性鼻炎。

▲鼻出血

鼻出血又称“鼻衄”，是临床常见的症状，可由多种原因引起，如外伤、肿瘤、炎症及急性传染病、循环系统病、

血液病、维生素缺乏等。本病与气候变化较为密切，除婴儿外，几乎任何年龄都可发病。其临床典型症状为：轻者只有鼻涕带血，重者则纯血流出。如反复流血，并伴有口渴、心烦等，乃因阴虚燥热所致；但若除反复流鼻血外，还伴见面色苍白、气短乏力、精神疲倦等症状，则为气虚不能摄血所致。

【石膏豆腐汤】

用料：生石膏50克，豆腐（切块）200克，精盐适量。

制法：将生石膏打碎，加水煎沸1小时，去渣，再入豆腐块，煮沸5～7分钟，加盐调味食用。每日1剂。

功效：清热润燥，生津止渴。

适应症：阴虚燥热所致的鼻出血。

【生菜萝卜豆腐汤】

用料：生菜、白萝卜各150克，豆腐100克，瘦猪肉60克，姜丝、清汤、精盐、味精、香油各适量。

制法：⑴将生菜去杂洗净，切碎；白萝卜洗净，切成小块；豆腐切成小块；瘦猪肉切片，备用。

⑵将猪肉、豆腐、萝卜、清汤、姜丝放入锅内，大火烧沸，改用文火煮10分钟，撒入生菜，再煮数沸，调入精盐、味精、香油即成。每日1剂。

功效：清热解毒，润燥化痰。

适应症：阴虚燥热所致的鼻出血

【荠菜猪肉豆腐汤】

用料：鲜荠菜250克，瘦猪肉150克，豆腐100克，谷精12克，姜丝、精盐、味精、香油各适量。

制法：①将荠菜去杂洗净，切碎；豆腐洗净，切成小块；谷精洗净；猪肉洗净，切片，备用。

②将豆腐、猪肉、谷精、姜丝放入锅内，加水适量，大火烧沸，改用文火煮15分钟，撒入荠菜，再煮数沸，调入精盐、味精、香油即成。每日1剂。

功效：清热解毒，滋阴润燥。

适应症：阴虚燥热所致的鼻出血。

▲慢性咽炎

慢性咽炎是咽部粘膜的慢性炎症，可由急性咽炎反复发作所致，也有因长期烟酒刺激引起。有慢性鼻炎、鼻窦炎的病人，常因鼻塞而张口呼吸，或脓性分泌物刺激咽部引发本病。此外，贫血、消化不良、肝病、肾病，以及某些特殊职业，也可导致本病的发生。

慢性咽炎的临床症状为：咽部有不适感或异物感、干燥、瘙痒感、灼热感、微痛感、刺激感等。以上感觉常可导致短促而频繁的咳嗽，晨起较剧，并且容易引起恶心。上述表现可在用嗓过度、气候突变或吸入干冷的空气及烟酒之后加重症状。

中医学认为，本病多因肾水不足，虚火上炎，消灼肺阴，熏燎咽喉所致。或因过食烟酒酸辣刺激性食物等诱发。

1. 肺热型：多有急性咽炎病史，反复发作，咽痛不适，或伴有微咳，口干欲饮，舌苔薄白，质微红，脉弦细。治宜养阴清肺。

2. 虚火型：音哑、声粗甚则失音，常以晨起为重；咽浅红或暗红，咽干、咽痛，伴有咳嗽，唇红颧赤，精神疲乏，苔薄舌质红，脉细数。治宜滋阴降火。

【百合绿豆汤】

用料：百合 20 克，绿豆 50 克，冰糖适量。

制法：将百合泡发洗净，绿豆洗净，共置锅内，加水煮至烂熟，加入冰糖令溶即成。每日 1 剂。

功效：养阴润肺，清热解毒，利咽。

适应症：肺热型慢性咽炎。

【刀豆菊花茶】

用料：刀豆、菊花各 8 克，绿茶 5 克，蜂蜜 30 克。

制法：①将菊花、绿茶放入杯中，备用。

②将刀豆加水煎汤，趁沸冲入杯中，候温，调入蜂蜜，代茶饮用。每日 1 剂。

功效：清热解毒，润燥生津。

适应症：肺热型慢性咽炎。

【卤汁炖豆腐】

用料：豆腐 250 克，腌白菜或雪里蕻的卤汁适量。

制法：将豆腐洗净，切成小块，放入锅内，加水煮沸 3 分钟，兑入卤汁，再煮一沸即成。每日 1 剂。

百豆治百病

功效：清热润燥，止咳化痰。

适应症：肺热型慢性咽炎。

▲口腔溃疡

口腔溃疡是口腔粘膜疾病中常见的溃疡性损害，好发于唇、颊、舌缘等部位，有周期性复发的特点。本病可见于任何年龄，以女性为多，一年四季均能发生。溃疡有自限性，一般7－10日可自行痊愈。其病因目前尚不清楚，一般认为，胃肠功能紊乱、情绪紧张、精神刺激、过敏反应、内分泌失调、急性传染病以及过食辛辣香燥之物等是引起本病的常见病因。

口腔溃疡的主要临床症状为口腔粘膜反复出现圆形或椭圆形小溃疡面，可单发亦可多发于口腔粘膜的任何部位，有剧烈的自发性疼痛。全身症状不甚明显。发现本病时多在溃疡期，溃疡面直径约2－3毫米，底浅，边缘整齐，周围有红晕，溃疡面被黄白色纤维素性渗出物覆盖，有剧烈的烧灼样疼痛，如遇冷、热、酸、咸等刺激可使疼痛加重，说话、饮食均感困难。愈后不留任何疤痕，但可以随天气、情绪、劳累等因素而反复发作。本病可迁延数年、甚至数十年不愈。

中医学将口腔溃疡分为实火和虚火两种类型。实火型口腔溃疡的临床表现为：恶寒、发热、头痛、便秘、尿黄、舌苔黄厚干燥，偶可伴有颌下淋巴结肿大疼痛等；虚火型口腔溃疡可无明显全身症状或有低热，一些患者可伴有口燥、咽干、手足心热、失眠、多梦、舌苔剥落等。

【绿豆地黄汤】

用料：绿豆60克，生地黄30克，白糖适量。

制法：将绿豆洗净，生地黄用干净纱布包好，一同入锅，加水煮沸40－50分钟，去药袋，调入白糖即成。每日1剂。

功效：养阴清热，凉血润燥。

适应症：虚火型口腔溃疡。

【冬瓜豆腐枇杷叶汤】

用料：冬瓜、豆腐各100克，枇杷叶10克，精盐、味精各适量。

制法：将冬瓜、豆腐洗净，切成小块，枇杷叶用纱布包好，共置锅内，加水煮沸5－7分钟，拣出枇杷叶袋，调入精盐、味精即成。每日1剂。

功效：清热解毒，润燥消肿。

适应症：虚火型口腔溃疡。

【绿豆芒硝散】

用料：绿豆30克，芒硝20克。

制法：将上2味共捣碎，研为细末，混匀，装瓶备用。每服3－5克，每日3次。

功效：清热解毒，润燥生肌。

适应症：实火型口腔溃疡。

▲牙　痛

牙痛为口腔疾患中常见的自觉症状，每遇冷、热、酸、甜等刺激时疼痛加剧。本症可见于各种牙病，如龋齿、牙髓炎、牙周炎等。

中医学将牙痛分为实火牙痛、虚火牙痛和龋齿牙痛三种类型

1．实火牙痛：牙龈红肿，疼痛，得冷痛减，口渴喜饮，口臭，便秘及牙龈出血，舌苔黄，脉滑数。

2．虚火牙痛：牙齿隐痛而牙根松动，牙龈不肿，疼痛夜间为甚，兼有颧红，咽干，舌质红苔少、脉细数。

3．龋齿牙痛：牙齿疼痛，遇冷热时加重，有龋洞、牙髓暴露时疼痛加重，且痛引头部等。

【豆豉皮蛋粥】

用料：淡豆豉60克，皮蛋1－2只，粳米150克，熟猪油、精盐各适量。

制法：①将皮蛋去壳，洗净，切成小块；淡豆豉、粳米洗净，备用。

②锅内加水适量，放入淡豆豉、粳米煮粥，八成熟时加入皮蛋块，再煮至粥熟，调入猪油、精盐即可服食。每日1剂。

功效：滋阴降火，养血安神。

适应症：虚火牙痛，神经衰弱等。

【黑豆煮酒】

用料：黑豆60克，黄酒200毫升。

制法：将黑豆洗净后晾干，浸入黄酒内，12小时后一同置于沙锅，文火煮至豆烂，取汁频频漱口。

功效：消肿止痛。

适应症：实火牙痛。

【绿豆甘草汤】

用料：绿豆100克，甘草15克。

制法：将上2味洗净，加水煎汤，去甘草，吃豆饮汤。每日1剂，2次分服。

功效：清热解毒，消肿止痛。

适应症：实火牙痛。

【绿豆胡椒方】

用料：绿豆、胡椒各10粒。

制法：将上2味共捣碎，研为细末，以纱布包为小球，令痛牙咬定，如有涎水可吐出。

功效：清热消肿，止痛。

适应症：炎症或龋牙所致的牙痛。

[General Information]
书名=百豆治百病
作者=
页数=353
SS号=0
出版日期=

封面
版权
前言
目录
目　　录
内科疾病
一、呼吸系统疾病
【感冒】
绿豆百合粥
桑菊豆豉汤
杞菊绿豆汤
银花竹叶绿豆汤
葱豉黄酒汤
荆芥豆豉粥
黄豆香菜汤
葱豉豆腐汤
葱白萝卜黄豆汤
葱白豆豉粥
香薷扁豆茶
冬瓜荷叶扁豆茶
绿豆冰糖茶
白菜根绿豆芽茶
葱姜豆豉汤
绿豆麻黄茶
姜片豆豉汤
葵豉豆腐鱼头汤
绿豆茶
豆豉荆芥酒
【支气管炎】
生姜麻黄豆腐汤
姜豉糖
豆豉石膏粥
白菜根腐皮汤
腐皮白果粥
【咳嗽】
赤豆百合杏仁汤
豆浆冰糖饮
刀豆散
豆腐糖
清炖川贝豆腐
芹菜炒豆干
【哮喘】
葱豉豆腐汤
豆豉荆芥薄荷茶
豆浆饴糖饮

刀豆甘草汤
豆腐萝卜汁方
【肺结核】
豆浆鸡蛋汤
蚕豆荚汤
豆浆银耳鸡蛋汤
黑豆松仁粥
四味豆腐汤
枸杞豆豉粥
【肺脓肿】
猪肺绿豆汤
豆腐卤汁汤
二、消化系统疾病
【呃逆】
刀豆姜片粥
刀豆柿蒂汤
刀豆生姜茶
豌豆烧豆腐
【呕吐】
刀豆红糖汤
芦根绿豆汤
豆豉蛋清汤
萝卜豆腐汤
姜豉吴萸酒
蔷薇花绿豆粥
【吐血】
红糖豆腐汤
荠菜拌豆腐
绿豆芽椿根皮汤
【胃痛】
刀豆粥
豆腐蛋壳方
狗肉豆豉粥
高粱黑豆大枣丸
羊肉萝卜豌豆汤
黄豆花椒汤
【消化不良】
黄豆山楂粥
豇豆粳米粥
酱油茶
扁豆粳米粥
眉豆大枣粥
赤豆陈皮粥
萝卜豆腐汤
萝卜叶豆浆羹

【胃、十二指肠溃疡】
薏米扁豆山药粥
豆浆白糖饮
杞冬豆腐汤
猪胆黄豆方
豆腐红糖汤
百草霜黄豆粉糊
莲子豌豆羹
【肠胃炎】
扁豆牛肉汤
扁豆藿香散
猪胆绿豆丸
扁豆木瓜汤
扁豆鸡蛋汤
【腹泻】
桃酥豆泥
赤豆山药粥
扁豆山药粥
扁豆花煎鸡蛋
芸豆大枣糕
荔枝扁豆汤
人参扁豆粥
赤豆蚕豆粥
豆豉鲫鱼汤
扁豆花猪肉汤
大枣山药扁豆糕
油醋煎豆腐
绿豆车前汤
三味洗足方
【便血】
赤豆当归汤
豆腐渣白糖汤
豆芽椿皮汤
绿豆糯米酿猪肠
【痢疾】
加味赤豆猪肚汤
豆腐糖醋汤
马齿苋绿豆汤
赤豆鹌鹑汤
绿豆猪胆方
扁豆花煎鸡蛋
绿豆苦瓜猪肉汤
香椿拌豆腐
菱角烧豆腐
土当归烧豆腐

大麻仁绿豆汤
豆腐蛋
【便秘】
扁豆猪皮汤
葱白豆豉方
黄豆皮茶
豆油方
三味豆腐汤
松仁豆腐汤
木耳烧豆腐
【黄疸】
泥鳅豆腐汤
大豆皮酒
赤豆绿豆汤
茯苓赤豆薏米粥
莼菜豆腐汤
【病毒性肝炎】
黄豆白菜根汤
薏米绿豆粥
赤豆茯苓薏米粥
赤豆鲤鱼汤
双豆猪胆散
赤豆花生大枣汤
豆浆蜂蜜饮
蚕豆汤
蟹肉烧豆腐
芪苡糯米粥
胡萝卜拌豇豆
小蓟豆浆羹
【胆囊炎】
双豆芦根汤
一味绿豆汤
【肝硬化】
赤豆冬瓜皮汤
猪胆绿豆丸
赤豆猪肉汤
赤豆鲫鱼汤
六味黑豆散
赤豆大枣薏米粥
淡竹叶赤豆粥
三、循环系统疾病
【高脂血症】
赤豆鲫鱼大蒜汤
绿豆海带汤
桑菊黄豆粥

绿豆胡椒散
绿豆粉
葛根绿豆粥
菠菜炒香干
平菇豆腐沙锅
黄豆浸醋方
扁豆烧豆腐
【高血压】
海带绿豆粥
豆腐紫菜兔肉汤
豆浆粥
荠菜拌豆腐
素炒绿豆芽
豌豆苗汁饮
绿豆皮菊花枕
三味黑豆汤
蚕豆花茶
蚕豆花散
花生蚕豆汤
海藻烧黄豆
三赤汤
黑豆羊肉汤
绿豆芝麻糊
醋浸黄豆方
蚕豆炒腰花
【冠心病】
木耳炒豆腐
黑豆首乌山甲汤
昆布海藻黄豆汤
豆豉酱猪心
雪里蕻烧豆腐
银杏叶绿豆汤
蟹肉烧豆腐
凤菇豆腐汤
鸡片烩蚕豆
【中风】
黑豆羌活酒
豆淋酒
黑豆膏
独活黑豆汤
黑豆丹参酒
豆豉葛粉糊
【缺铁性贫血】
黄豆猪肝粥
赤豆大枣龙眼汤

绿豆大枣汤
菠菜炒香干
皂矾炒黑豆
皂矾黄豆散
黄豆排骨汤
黄豆粉鸡蛋饼
【紫癜】
绿豆薏米粥
扁豆红枣粥
绿豆红枣汤
四、泌尿、生殖系统疾病
【尿路感染】
绿豆海带甜汤
绿豆薏米粥
绿豆芽白糖饮
茅根赤豆粥
豆麦通草粥
赤豆内金粥
冬瓜豆豉粥
麻仁绿豆粥
淡竹叶赤豆粥
【小便不利】
黑豆狗肉汤
香椿拌豆腐
茅根赤豆粳米粥
绿豆芽汁
黄豆茅根汤
六一散豆浆饮
黄豆皮煮酒方
四味黄豆散
蚕豆粳米粥
蚕豆衣汤
【遗尿】
腐皮白果粥
黑豆浸尿方
黑豆莲子羊肉汤
刀豆熘腰花
【尿路结石】
赤豆内金粥
冬瓜皮黑豆汤
绿豆芽芹菜饮
绿豆芽橘皮汤
车前子绿豆汤
【急性肾炎】
赤豆鲫鱼桑白皮汤

四季豆白茅根汤
桑菊绿豆汤
赤豆冬瓜鳢鱼汤
冬瓜赤豆粥
【慢性肾炎】
蚕豆粥
赤豆红枣汤
扁豆散
黑豆米酒汤
冬瓜皮蚕豆壳茶
蚕豆花生汤
赤豆商陆鲫鱼汤
蚕豆牛肉汤
黄芪赤豆糯米粥
扁豆鸭肉汤
黑豆杜仲茅根汤
蚕豆糕
【尿血】
豆豉鲫鱼汤
地黄粉豆瓣酱
茅根赤豆粥
荠菜拌豆腐
莴笋豆腐汤
双豆茅根汤
蚕豆衣汤
【遗精】
黑豆青蒿汤
豇豆鸡肉汤
干蒸莲子
扁豆芡实炖母鸭
莲子豌豆羹
素炒蚕豆
【早泄】
豆豉煮泥鳅
油炸双仁豆腐
芡实扁豆粥
【阳痿】
刀豆熘腰花
豆瓣海参
豆豉苁蓉萝卜汤
钟乳豆豉酒
五、神经、运动系统疾病
【眩晕】
黑豆枸杞汤
法制黑豆

黑豆小麦茶
桑荷豆衣茶
黑豆苡仁白芷酒
黑豆塘虱鱼汤
芹菜豆腐汤
艾叶黑豆煮鸡蛋
黑豆鲜藕炖乳鸽

【头痛】

杞菊绿豆汤
桑菊豆豉茶
黑豆塘虱鱼汤
绿豆黄精汤
黄豆酒
菜根豆芽茶
红旱莲炒豆腐
猪肉杏仁豆腐汤
刀豆散

【失　　眠】

黄豆干贝兔肉汤
双豆百合猪蹄汤
豆麦莲枣汤
豆豉酱猪心
龙眼赤豆汤
八宝粥
豆麦花蜜饮
黑豆龙眼羊肉汤
豆麦夜交藤汤

【神经衰弱】

豆豉皮蛋粥
豆麦莲枣汤
鱼头豆腐汤
黄豆排骨汤
天麻毛豆羹

【风湿性关节炎】

黑豆鸡肉汤
松节黑豆酒
凉拌豆腐

【腰痛】

法制黑豆
刀豆猪肾方
黑豆核桃猪肾汤
黑豆苡仁酒
黑豆寄生川断酒
钟乳豆豉酒
独活黄豆酒

赤豆大枣汤
加味菜豆粥
平菇豆腐沙锅
蚕豆炒腰花
六、其他疾病
【中暑】
冬瓜荷叶扁豆茶
红绿双豆粥
海带绿豆粥
三豆粥
绿豆杨梅粥
绿豆南瓜汤
绿豆丝瓜花茶
双豆衣茶
绿豆杨梅汤
扁豆海带冬瓜汤
菜根银芽茶
扁豆花粥
石膏竹叶绿豆粥
绿豆甘草汤
绿豆苡仁粳米粥
百合绿豆汤
【糖尿病】
黄豆干贝兔肉汤
青豆角粥
黑色二豆汤
扁豆木耳散
苦瓜烧豆腐
黑豆花粉丸
猪肚豆豉葱白汤
素炒三丝
鸡腿蘑烧豆腐
黄精黑豆汤
款冬炒香干
番茄扁豆炒肉片
观音苋炒香干
莴笋烧豆干
小蓟豆浆羹
红旱莲烧豆腐
【久病体虚】
黑豆塘虱鱼汤
扁豆莲子汤
木天蓼黑豆酒
豆浆鸡蛋汤
桃酥豆泥

松仁山药腐皮卷
松仁火腿烧豆腐
胡萝卜豆干炒肉丁
白菜豆腐汤
茯苓扁豆糕
土当归烧豆腐
青椒香干炒毛豆
海参烧豆腐
【水肿】
赤豆鲫鱼桑白皮汤
山药赤豆粥
鱼汁赤豆汤
赤豆薏米粥
黑豆鲤鱼汤
蚕豆猪肉汤
赤豆冬瓜汤
赤豆麦芽汤
扁豆大枣汤
茅根赤豆粥
蚕豆糕
冬瓜皮蚕豆汤
扁豆大枣玉米粥
黑豆大枣龙眼汤
蚕豆牛肉汤
赤豆鲫鱼商陆饮
豇豆大枣粥
大豆皮酒
【肥胖症】
赤小豆粥
豆腐紫菜兔肉汤
豌豆苗豆腐汤
蟹肉烧豆腐
黄豆浸醋方
龙眼赤豆汤
黄豆芽炖豆腐
凤菇豆腐汤
赤豆炖鹌鹑
鸡片烩蚕豆
【自　　汗】
黑豆芪枣汤
黑豆黄芪炖羊肚
黄豆麦枣汤
豆衣小麦汤
腐皮豆浆饮
【盗汗】

豆豉酒
黑豆芪麦汤
猪肉豆麦汤
豆枣龙眼汤
豆麦芪冬茶
黑豆龟板汤
黑豆腐皮汤
【甲状腺肿大】
海带豆腐汤
昆布海藻黄豆汤
【疟疾】
赤豆大枣炖红鲤
观音黑豆酒
妇科疾病
【月经量多】
荠菜拌豆腐
米醋煮豆腐
黑豆淡菜汤
扁豆大枣汤
【月经量少】
黑豆苏木汤
赤豆黄精鸽肉汤
【月经先期】
黑豆党参汤
【月经后期】
黑豆炖塘虱鱼
黑豆山楂汤
豆豉生姜羊肉汤
【痛经】
黑豆鸡血藤猪肉汤
黑豆鸡蛋酒
凤仙花黑豆酒
观音苋炒香干
当归豆腐鱼肉火锅
【闭经】
扁豆山楂苡仁粥
黑豆红花汤
益母草黑豆汤
三味黑豆汤
青蛙黄豆酒
【崩漏】
醋煮豆腐
豆浆韭汁饮
糖醋豆腐汤
木耳烧豆腐

四味赤豆汤
莲子豌豆羹
【带　　下】
黄豆白果鲫鱼汤
山药扁豆粥
腐皮白果粥
扁豆山药芡实茶
豇豆鸡肉汤
扁豆散
白果豆浆饮
马料豆白果汤
双豆莲子炖猪肚
素炒蚕豆
豆腐锅巴鲫鱼汤
绿豆木耳散
枣树皮豆腐汤
肉丝炒扁豆
【妊娠呕吐】
三豆汤
扁豆黄豆散
砂仁散扁豆汤
山药扁豆大枣糕
【妊娠水肿】
鲤鱼黑豆粥
黑豆桑寄生鸡蛋汤
鲤鱼赤豆大蒜汤
黑豆赤豆粥
冬瓜赤豆汤
绿豆竹叶汤
黄豆芽蘑菇汤
扁豆荚西瓜皮汤
黄豆猪肝汤
【胎动不安】
黑豆菟丝子糯米粥
黑豆糯米粥
赤豆芽黄酒汤
白扁豆米汤方
酱豆散
鲤鱼赤豆汤
黑豆黄酒汤
黑豆猪肾汤
【先兆子病】
豆浆饮
黄豆芽汤
【产后恶漏不尽】

赤豆红糖汤
豆腐蛋
赤豆酒酿蛋
【产后痛风】
大豆独活酒
黑豆寄生酒
黑豆红枣酒
黑豆僵蚕酒
蚕豆壳散
黑豆酒
【产后贫血】
豆腐鸡蛋汤
胡萝卜拌豇豆
猪血豆腐汤
【产后缺乳】
豆腐金针猪肉汤
赤豆莲藕猪肉汤
豌豆汤
豆腐丝瓜猪蹄汤
赤豆鲤鱼汤
豆腐红糖酒
猪蹄豆芽汤
豌豆猪蹄汤
赤豆粥
花生豆浆饮
王不留行豆腐汤
莴笋烧香干
黄豆芽通草鲫鱼汤
【子宫脱垂】
山药豆腐汤
芡实扁豆糯米粥
【盆腔炎】
绿豆芽茶
【更年期综合症】
黑豆羊肉汤
儿科疾病
【小儿感冒】
桑菊豆豉茶
葱白豆豉茶
绿豆茶
香菜黄豆汤
白菜根绿豆汤
绿豆粉蛋清饼
八味扁豆外洗方
【小儿夏季热】

绿豆冬瓜汤
豆腐黄瓜汤
绿豆海带粥
绿豆百合荷叶汤
绿豆扁豆粥
【小儿咳嗽】
鸡蛋豆浆饮
鸭蛋豆浆饮
【小儿哮喘】
麻黄豆腐汤
豆腐饴糖萝卜汁
芝麻秸豆腐方
【百日咳】
扁豆大枣汤
豆腐冰糖葱
刀豆甘草汤
鱼腥草绿豆汤
猪胆绿豆粉
蜂房豆腐汤
【小儿疳积】
扁豆山药粥
蚕豆炖牛肉
扁豆烧豆腐
【小儿腹泻】
绿豆蛋清饼
扁豆汤
三味浸足方
扁豆苡仁粥
人参扁豆粥
茯苓赤豆苡仁粥
荔枝扁豆汤
【小儿痢疾】
绿豆胡椒大枣方
双豆枣泥方
赤豆炖鹌鹑
【鹅口疮】
蒲公英绿豆汤
绿豆茶
扁豆玫瑰汤
【水痘】
梅花绿豆粥
赤豆汤
双花绿豆茶
豌豆粉蛋清方
绿豆薏米粥

百合杏仁赤豆粥
三豆苡仁粥
白菜根绿豆汤
扁豆贯众汤
扁豆苡仁粥
绿豆海带汤
【麻疹】
绿豆山药汤
三豆甘草散
马料豆赤豆茶
百合绿豆汤
蒲公英绿豆汤
鲫鱼豆腐汤
荠菜豆腐汤
樱桃三豆羹
【猩红热】
绿豆生地银花汤
【腮腺炎】
绿豆白菜心粥
绿豆黄豆汤
银花绿豆茶
板蓝根绿豆汤
蚝豉豆腐汤
赤豆大黄芒硝膏
银花赤豆汤
绿豆粉米醋方
绿豆蛋清方
赤豆蜂蜜糊
【小儿急性肾炎】
茅根赤豆粥
瓜皮赤豆粥
浮萍黑豆粥
桑菊绿豆汤
冬瓜赤豆鲤鱼汤
外科疾病
【痈】
马齿苋拌豆芽
赤豆胡萝卜粥
黄豆散
黄豆粥
赤豆白蜜方
双豆红糖汤
豌豆粉蛋清方
银花绿豆茶
二豆甘草茶

绿豆粉蛋清方
素炒绿豆芽
紫草绿豆汤
莼菜豆腐汤
萝卜叶豆浆羹
豆腐黄连方
绿豆皂荚方
赤豆栝蒌方
赤豆粉蛋清方
【丹毒】
赤豆川柏汤
绿豆大黄方
赤豆蛋清方
豆腐丝瓜根汤
鲫鱼肉赤豆粉方
豆豉香油方
苎麻根赤豆汤
绿豆生姜方
豆腐雄黄方
淡竹叶赤豆粥
【疖和疔】
云香绿豆汤
双豆茶
豆麦茶
绿豆鲤鱼汤
银花绿豆甘草汤
荷叶绿豆汤
小蓟豆浆羹
马齿苋绿豆方
木芙蓉赤豆方
红旱莲烧豆腐
槐花绿豆茶
【跌打损伤】
黄豆散
绿豆粉
豆油方
赤豆冰片方
猪骨黄豆汤
鹅肠菜豆浆羹
五味黑豆方
【痔疮】
赤豆当归汤
猪肠绿豆餐
赤豆醋酒方
鸡腿蘑烧豆腐

木耳烧豆腐
丝瓜豆腐汤
【下肢溃疡】
绿豆大黄甘草方
黄豆泥
绿豆陈醋方
【乳腺炎】
绿豆血余炭方
马兰头豆腐汤
绿豆炖乳鸽
皮肤科疾病
【湿疹】
薏米绿豆百合粥
绿豆海带糯米粥
绿豆粉香油方
红枣扁豆汤
赤豆粉蛋清方
绿豆粉冰片醋蜜膏
蚕豆皮粉香油方
黑豆油氧化锌膏
【银屑病】
芹菜豆腐汤
【皮肤瘙痒】
绿豆海带汤
豆腐皮香油方
绿豆猪肠败酱草
【黄水疮】
蚕豆壳黄丹方
辣椒油
【白癜风】
硫黄豆腐方
盐酥黑豆方
【痤疮】
绿豆粉
复方黄豆散
海带绿豆杏仁汤
【黄褐斑】
素炒豌豆
核桃芝麻豆浆饮
五白糕
【雀斑】
双豆百合汤
玉肌散
润肤祛斑散
【疣】

豌豆酊
黄豆芽汤
马齿苋烧黄豆芽
【脱发】
盐酥黑豆方
黑豆桑椹芹菜汤
首乌黑豆方
【脚气】
黑豆红糖粥
豇豆粥
赤豆花生大枣汤
赤豆冬瓜汤
黄豆汤
香豉酒
黑豆苡仁白芷酒
凤爪黄豆汤
白茅根赤豆汤
黄豆米糠汤
桑皮紫苏赤豆汤
淡竹叶赤豆粥
【美容】
扁豆猪皮汤
双豆百合猪蹄汤
六味黑豆餐
豌豆粉蛋清方
黑豆芝麻散
黑豆猪油丸
黄豆猪肝汤
黄豆核桃糊
黄豆油膏
桃酥豆泥
猪肝绿豆粥
黄豆芽散
五官科疾病
【白内障】
扁豆大枣汤
豌豆乌梅汤
马料豆方
【夜盲症】
黄豆猪肝汤
鱼肝豆豉鸡蛋羹
龙须菜豆浆羹
小白菜豆腐汤
【急性结膜炎】
香椿拌豆腐

绿豆桑菊茶
桑菊黄豆茶
木耳豆腐汤
荠菜拌豆腐
【麦粒肿】
石榴叶绿豆汤
【青光眼】
绿豆决明汤
【耳聋】
黑豆狗肉汤
法制黑豆
【鼻炎】
扁豆山药汤
辛夷花豆腐汤
加味双豆汤
【鼻出血】
石膏豆腐汤
生菜萝卜豆腐汤
荠菜猪肉豆腐汤
【慢性咽炎】
百合绿豆汤
刀豆菊花茶
卤汁炖豆腐
【口腔溃疡】
绿豆地黄汤
冬瓜豆腐枇杷叶汤
绿豆芒硝散
【牙痛】
豆豉皮蛋粥
黑豆煮酒
绿豆甘草汤
绿豆胡椒方